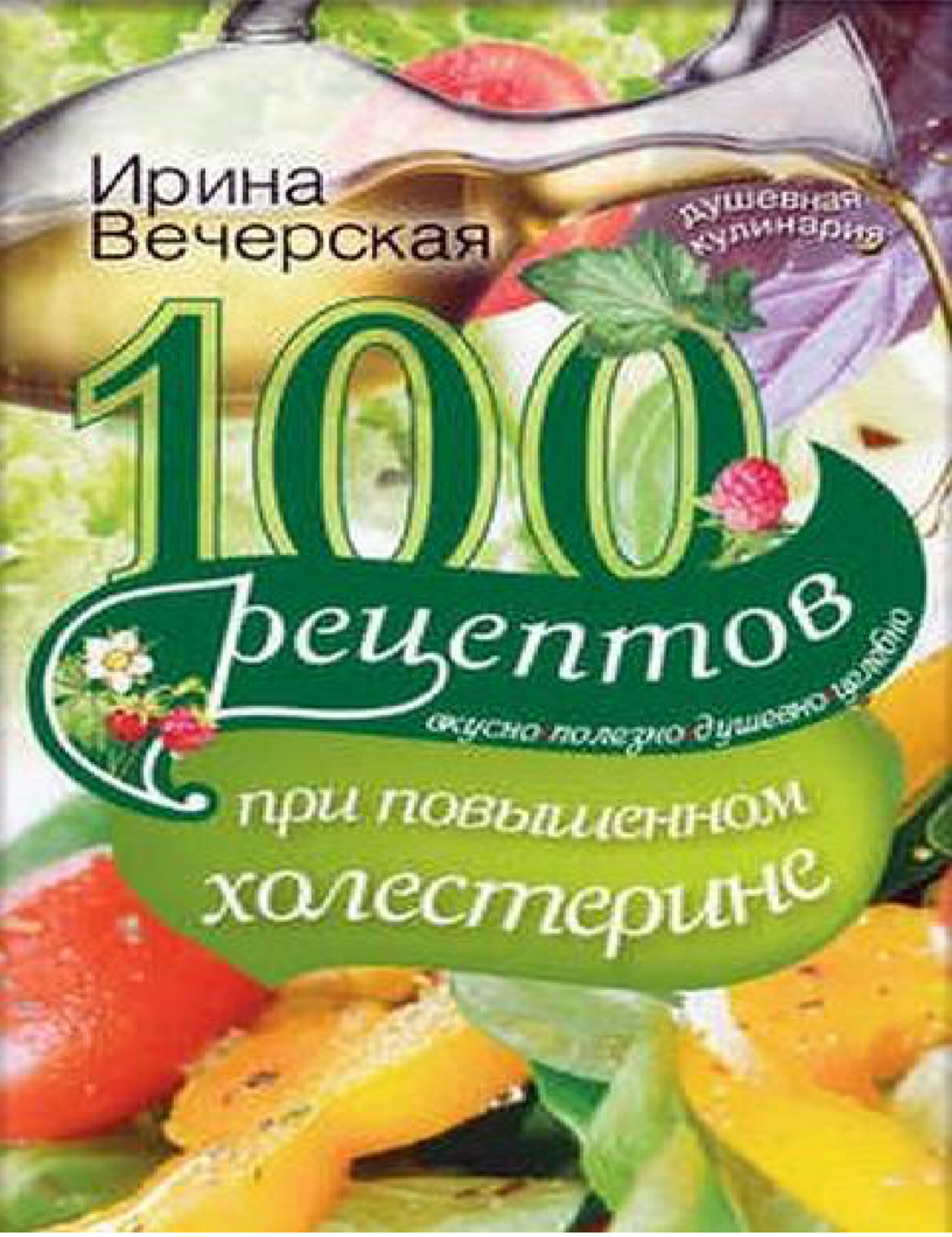
Ирина
Вечерская
душевная кулинария
100
рецептов
вкусно полезно душевно целебно
при повышенном
холестерине

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчнокаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью несложной диеты, о которой мы расскажем вам на страницах этой книги. Обезопасьте себя от возникновения инфарктов, инсультов, вооружитесь информацией, мы расскажем вам о холестерине всё! Вы узнаете, что бывает не только «плохой», но и «хороший» холестерин, что за роль он играет в организме, каковы нормы его потребления и многое другое.

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Принципы питания при повышенном холестерине
  - Продукты при повышенном холестерине
  - Добавки, снижающие уровень холестерина
  - Варианты меню
    - 1
    - 2
    - 3
  - Продукты пчеловодства для сосудов и сердца
  - Очищение сосудов
  - Блюда при повышенном холестерине
    - Закуски
      - Язык отварной
      - Сельдь под «шубой»
      - Рубец в горчичной заправке
      - Заливное из морского окуня по-флотски
      - Рубленая сельдь
      - Свекла с чесноком
      - Свекла в желе
      - Картофель отварной с орехами
      - Картофель с орехами и гранатом
      - Огурцы фаршированные
      - Баклажаны по-грузински
      - Сладкий стручковый перец по-алжирски
      - Свежий салат по-французски
      - Белая фасоль протертая
      - Пюре из фасоли
      - Горох с черносливом
      - Кисель гороховый

- Икра из свеклы и баклажанов
- Свекольная икра с яблоками
- Икра баклажанная
- Икра из картофеля и перца
- Икра из хлеба и чеснока
- Икра овощная
- Холодец картофельный
- Винегрет
- Мясной салат с шампиньонами
- Салат «Бостонский»
- Салат «Варвара-краса»
- Салат «Савой»
- Салат «Ромен»
- Салат «Мадрид»
- Салат «Кармен»
- Салат из рыбы с морковью
- Салат «Дальневосточный»
- Салат из трески с хреном
- Салат «Радуга»
- Салат из сардин
- Салат «Северный»
- Салат из сельди по-датски
- Салат из свеклы и сельди
- Салат грибной с рисом и цыпленком
- Салат из свежих грибов с картофелем
- Салат грибной
- Салат грибной с хреном
- Салат из сухих грибов с кукурузой
- Венецианский салат
- Салат из огурцов
- Салат из свежих огурцов
- Салат из огурцов с гречневой кашей
- Салат из огурцов с медом
- Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда
- Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика
- Салат «Контраст»
- Салат овощной
- Немецкий салат
- Салат по-турецки
- Салат из картофеля с вином

- Салат лимонный
- Салат «Смешанный»
- Салат из свежей капусты и яблок
- Салат из белокочанной капусты с яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы
- Салат из краснокочанной капусты «Мариша»
- Салат из цветной капусты с брынзой
- Салат из моркови и сельдерея
- Салат из моркови с творогом и виноградными листьями
- Салат из моркови с крапивой и чесноком
- Салат из моркови с крапивой
- Салат «Фантазия»
- Салат «Бомбей»
- Салат из баклажанов и сельдерея
- Луковый салат
- Салат из репчатого лука
- Салат из репы
- Салат из крапивы с орехами
- Салат из одуванчика
- Салат из одуванчика с чесноком
- Лимонное масло

- Супы
  - Суп овсяный
  - Суп из гречневой крупы
  - Щи из свежей капусты с рыбой
  - Борщ на овощном бульоне
  - Борщ
  - Свекольник
  - Овощной бульон с белковым омлетом
  - Капуччино из моркови и сельдерея
  - Суп картофельный
  - Суп картофельный с бобовыми
  - Суп картофельный с зеленым горошком
  - Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха
  - Кислый картофельный суп
  - Суп картофельный с гречневой крупой
  - Картофельный суп с цветной капустой

- Картофельный суп с кабачками
- Картофельный суп с капустой
- Кулиш
- Суп из перца красного стручкового
- Суп из кабачков с рисом
- Суп с рисом
- Суп тыквенный с горохом
- Суп молочный с тыквой и орехами
- Суп «Лето»
- Суп из свеклы с овсянкой
- Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками
- Овсяный суп-пюре с картофелем
- Суп из лука-порея
- Суп по-генуэзски
- Суп из фасоли с перцем
- Суп из красной фасоли с гранатовым соком
- Суп из фасоли по-монастырски
- Суп из крапивы и бобовых
- Суп из савойской капусты
- Суп из зелени с гранатовым соком
- Суп-слоенка овощной
- Суп крестьянский с крупой
- Суп из саго на вине
- Суп из крапивы и риса
- Суп картофельный с рыбой по-домашнему
- Венгерский рыбный суп
- Рыбный суп с горохом
- Рыбный суп протертый
- Суп-пюре по-овернски
- Суп тертый картофельный с фасолью
- Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками
- Суп яблочно-морковный на кефире
- Суп из яблок с кефиром и творогом
- Суп кефирный с яблоками и черносливом
- Суп кефирный с курагой и свеклой
- Похлебка из кабачков
- Окрошка мясная на кефире
- Суп холодный с гранатовым соком
- Суп-холодец
- Холодный свекольник
- Борщ холодный с морковью
- Борщ холодный с морской рыбой
- Борщ летний на квасе

- Горячие блюда
  - Курица в пароварке
  - Куриные биточки с соевой мукой
  - Курица по-гречески в бумажных кулечках
  - Куриные грудки с карри
  - Курица с лавровым листом
  - Котлеты из индейки
  - Паровой рулет
  - Мясные ежики
  - Котлеты из телятины
  - Пельмени с бараниной
  - Пельмени с телятиной и капустой
  - Вареное мясо с яблоками
  - Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
  - Говядина отварная под соусом хрен
  - Говядина отварная по-пекински
  - Запеканка из вареной курицы и овощей
  - Курица или индейка, вареная с овощами
  - Отварная курица
  - Хотпот
  - Лейденская смесь
  - Мясные голубцы
  - Котлеты натуральные из баранины
  - Котлеты куриные рубленые
  - Фаршированные перцы в пароварке
  - Рыба в пароварке
  - Суфле из трески
  - Треска в пароварке с овощами
  - Треска, запеченная под луковым соусом с грибами
  - Рыба паровая с помидорами
  - Рыба, затушенная с петрушкой
  - Рыба тушенная по-алжирски
  - Рагу из моркови и красной рыбы
  - Форель отварная
  - Стерлядь по-милански
  - Камбала отварная с соусом луковым
  - Судак, запеченный с картофелем
  - Филе судака в белом вине
  - Кефаль запеченная
  - Скумбрия запеченная, по-болгарски
  - Скумбрия в форме
  - Печеные сардины

- Рыбное филе по-португальски
- Овощные блюда
  - Овощи тушеные
  - Овощи на пару
  - Запеканка овощная
  - Цветная капуста отварная
  - Капуста, тушенная с лимонным соком
  - Картофель, сваренный на пару
  - Картофель отварной
  - Картофель а-ля метр д'отель
  - Пюре из картофеля и капусты
  - Пюре из картофеля и тыквы
  - Патиссоны отварные
  - Помидоры фаршированные
  - Морковь тушеная
  - Морковь, тушенная с горошком
  - Морковь глазированная
  - Цимес еврейский
  - Перец, фаршированный рисом
  - Тушеный стручковый перец
  - Кабачки с помидорами
  - Кабачки с грибным фаршем
  - Кабачки под соусом из чеснока
  - Тушеные баклажаны
  - Баклажаны с томатами
  - Репа, тушенная с томатом
  - Репа фаршированная
  - Пюре из каштанов
  - Кукуруза с маслом
  - Фасоль под соусом из зелени
  - Зеленый горошек по-итальянски
  - Горошек по-французски
  - Артишоки по-английски
  - Спаржа с брынзой
  - Спаржа отварная
- Каши
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша гречневая с кабачками
  - Каша гречневая с цветной капустой и молоком
  - Гречневики
  - Каша перловая
  - Рисовая каша
  - Рисовая каша с яблоками

- Каша рисовая с фруктами
- Каша рисовая с тыквой
- Каша ячневая с тыквой
- Каша пшенная с тыквой

- Десерты
  - Яблочный зефир
  - Малина с белковой пеной
  - Абрикосы с белковой пеной
  - Ассорти с белковой пеной
  - Вишня в яблочном вине
  - Вишневая горка
  - Дыня, начиненная черешней
  - Пикантные сливы в коньяке
  - Паштет со сливами
  - Репа тушеная, с яблоками и изюмом
  - Пудинг из ревеня
  - Шарики лимонно-морковные
  - Суп апельсиновый с тыквой и орехами
  - Суп из абрикосов и яблок
  - Суп из яблок и чернослива со свеклой
  - Суп из свежих яблок с рисом
  - Яблочный суп с сухарями
  - Суп яблочно-тыквенный
  - Суп яблочный на отваре шиповника
  - Суп из яблок с виноградным соком
  - Суп из вишен с рисом
  - Суп из клюквы и яблок
  - Суп из смородины и персиков
  - Суп из ревеня, яблок и клубники
  - Суп «Минутка»
  - Суп свекольно-сливовый
  - Суп морковно-яблочный
  - Гороховый суп с курагой
  - Суп из овсянки с черносливом
  - Суп из толокна с яблоками
  - Салат из моркови с апельсином
  - Морковный салат с йогуртом
  - Морковь с медом
  - Салат из сырой моркови с медом и орехами
  - Салат из моркови с яблоками
  - Салат из репы с медом
  - Салат из тыквы
  - Салат из тыквы, яблок и дыни

- Салат из тыквы с медом
- Салат из грейпфрутов
- Салат из апельсинов, бананов и дыни
- Салат «Оранж»
- Салат из лимонов и яблок
- Салат из яблок с изюмом
- Салат из груш, вишни и слив
- Салат «Любимый»
- Салат праздничный в корзине
- Салат «Цветущий сад»
- Салат из ежевики
- Салат из черешни и вишни
- Салат из клубники
- Салат из рябины
- Салат из крыжовника
- Салат из черной смородины и моркови
- Салат из красной смородины
- Салат из черники

- Соусы
  - Хрен с болгарским сладким перцем
  - Хрен с крыжовником
  - Хрен с морковью
  - Хрен со свеклой и яблоками
  - Хрен со свеклой и чесноком
  - Хрен с облепиховым соком
  - Хрен с черной смородиной
  - Хрен с соком красной смородины
  - Хрен со сливами
  - Хрен с зеленью укропа
  - Хрен столовый
  - Соус из свежих ягод
  - Брусничный сладкий соус
- Напитки
  - Чай по-японски
  - Чай по-китайски
  - Чай по-узбекски 1
  - Чай по-узбекски 2
  - Чай по-узбекски 3
  - Чай по-кубински
  - Чай «венгерский»
  - Холодный чай с лимоном
  - «Чайный лимонад»
  - Русский горячий пунш
  - Восточный пунш

- Лимонный пунш
- Крюшон
- Йогурт с ананасом
- Моравский горячий напиток
- Хлебный квас

Ирина Вечерская
100 рецептов при повышенном холестерине. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Холестерин — это вещество, которое относится к липидам. Большая часть холестерина производится в печени (около 80 %), остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем. Он циркулирует в крови и используется в качестве строительного компонента для всех клеток организма (холестерин можно обнаружить в большом количестве в мышцах, мозге и печени, в составе оболочек клеток, нервной ткани, а также половых гормонов и витамина D). Он является источником энергии для скелетных мышц и необходим для связывания и переноски белков. Холестерин является жизненно необходимым веществом, поскольку он играет очень важную роль в метаболизме клеток. Холестерин также нужен для производства желчных кислот, которые помогают организму усваивать жиры.

Различают несколько жировых фракций холестерина: так называемый «хороший» холестерин — ЛПВП (липопротеины высокой плотности), «плохой» холестерин ЛПНП (липопротеины низкой плотности) и триглицериды. Для поддержания здоровья, необходимо постоянно поддерживать высокий уровень «хорошего» холестерина и снижать уровень «плохого».

Чем же отличаются между собой эти две фракции холестерина? Сам по себе холестерин одинаков, но в крови он находится в разных комплексах с другими жировыми и белковыми веществами. В результате появляются молекулы, в которых больше белка (ЛПВП), и молекулы, в которых меньше белка (ЛПНП). Первые микрочастицы плотные и компактные, они помогают переносить в печень излишки холестерина, из которого в дальнейшем формируются желчные кислоты, участвующие в пищеварении. Вторые микрочастицы большего размера, к тому же имеющие меньшую плотность.

Если холестериновых частиц слишком много, то в крови накапливается избыток холестерина. И вот тогда липопротеиды низких плотностей можно назвать «плохими» формами холестерина. Избыток холестерина «обживает» стенки кровеносных сосудов. Вокруг этих отложений образуется соединительная ткань. Это и есть атеросклеротические бляшки, сужающие просвет сосудов и затрудняющие ток крови. Со временем бляшка вскрывается, как нарыв, и образуется тромб, который неуклонно растет. Постепенно он закрывает, как пробка, весь просвет сосуда, что мешает нормальной циркуляции крови. В конце концов, уплотняясь и разрастаясь, этот сгусток закупоривает сосуд. В результате тромбоза — инфаркт, инсульт,

омертвение части мышцы сердца или головного мозга. Повышенное содержание в крови холестерина способствует развитию атеросклеротического поражения стенок кровеносных сосудов и является одним из факторов риска развития тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как стенокардия (ишемическая болезнь сердца) и инфаркт миокарда, мозговой инсульт и перемежающаяся хромота.

Снижение уровня ЛПВП («хорошего» холестерина) на 1 % уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 1 %, а повышение уровня ЛПНП уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 3 %.

В организме человека ежедневно синтезируется от 1 до 5 г холестерина, еще 300–500 мг (около 20 % от общего количества) поступает вместе с пищей. И если у животных есть функция регуляции синтеза холестерина, то у человека ее нет. Это значит, что если в организм животного будет поступать слишком большое количество холестерина вместе с пищей, то собственный синтез холестерина при этом прекратиться. У человека этого не происходит, вот почему необходимо следить за его уровнем в крови.

Симптомы высокого уровня холестерина появляются из-за уменьшения кровотока в результате атеросклероза, и могут включать:

— стенокардию (боль в груди)

— перемежающуюся хромоту (синдром Шарко — боль в ногах при ходьбе)

— розовато-желтые отложения под кожей (ксантомы), особенно вокруг век или на сухожилиях голени (связанны с семейной гиперхолестеринемией).

Как уже отмечалось, высокий уровень холестерина может привести к серьезным проблемам. Поэтому очень важно понимать, какие существуют факторы риска, связанные с высоким уровнем холестерина. Ниже перечислены пять основных из них:

— Сидячий образ жизни. Недостаточное количество физических упражнений приведет к накоплению «вредного» холестерина (ЛПНП) и последующему риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

— Ожирение. Высокий уровень холестерина часто связан с избыточным весом. Ожирение является предвестником потенциальных сердечно-сосудистых заболеваний.

— Курение. Увеличивает вязкость крови и способствует сужению артерий, что негативно сказывается на уровне холестерина и способствует появлению болезней сердца.

— Наследственность. Если у родственников повышенный

уровень холестерола, то человек автоматически попадает в группу риска.

— Неправильное питание. Потребление продуктов с высоким содержанием холестерина и насыщенных жиров, повышает уровень «плохого» холестерина ЛПНП. Это самый распространенный и важный фактор риска.

Принципы питания при повышенном холестерине

Основная идея питания при повышенном холестерине — контроль способа приготовления пищи и значительное сокращение жиров животного происхождения. Холестерин попадает в организм в составе продуктов животного происхождения. Особенно много его в яичном желтке и печени.

Если уровень холестерина в крови выше нормы, то это может привести к заболеваниям сосудов, желчекаменной болезни, атеросклерозу. Бороться с излишками холестерина лучше не таблетками, а с помощью диеты.

Чтобы обезопасить себя от возникновения инфарктов, инсультов, атеросклероза, для начала нужно понизить уровень холестерина. Организм устроен так, что если мы получаем холестерин с продуктами, то и выводить из организма его излишки можно тоже с помощью других продуктов.

Ежедневная норма потребления холестерина с пищей не должна превышать 300 мг. А в 100 г животных жиров содержится 100–110 мг холестерина. Именно поэтому надо существенно сократить в рационе или вообще исключить потребление продуктов, содержащих холестерин или способствующих его перепроизводству в организме.

К таким продуктам относятся баранина, свинина, говядина, субпродукты (печень, почки, мозги), тушенка, паштет, пельмени, кожа кур, сырокопченая колбаса (в 100 г — 112 мг). Надо ограничить употребление докторской колбасы, сосисок и сарделек (в 100 г — 60 мг). Приготовив мясной бульон, остудить его и убрать с поверхности затвердевший жир, который уже готов осесть в виде бляшек на стенках сосудов. Мясные блюда лучше заменить соей, фасолью, чечевицей, горохом, которые отличаются высокой калорийностью и содержат много растительного белка. Весьма полезна рыба (кроме икры), особенно жирных сортов — скумбрия, сардины, лосось, сельдь. Они содержат омега-три-жирные кислоты, способные снизить риск инфаркта миокарда на треть.

Очень много холестерина в желтках, поэтому следует есть не более 3–4 яиц в неделю и употреблять их в пище без жира. Богаты холестерином и сливочное масло (в 100 г — 190 мг), сливки, сметана, жирный творог, цельное молоко. Водонерастворимый холестерин хорошо всасывается, находясь в окружении молекул жира. Именно поэтому лучше использовать не животные, а

ненасыщенные, способствующие снижению уровня холестерина растительные масла.

Для заправки салата годится лимонный сок, специи, травы. А если уж брать майонез, то на основе растительного масла. Хлеб надо есть из муки грубого помола. Полезны каши, макаронные изделия. Надо избегать пирожных, бисквитов, лучше — овсяное печенье, фруктовое желе и крекеры. Соблюдение специальной диеты «экономит» 10–15 % холестерина. Впечатляющий результат для достижения нормы.

Итак, правила такие.

1. Необходимо убрать из рациона питания продукты, приготовленные с использованием маргарина и других кулинарных жиров: различные торты, пирожные, кексы, печенье, шоколад и прочие кондитерские изделия.

2. Исключить жареные блюда: картофель, курица, отбивные. Лучше выбрать нежирные сорта мяса, птицы или рыбы и готовить их путем запекания в духовке или на пару. Немного растительного масла можно добавить уже в готовое блюдо.

Пищу надо не жарить, а отваривать, запекать, тушить, а также готовить на пару и на гриле.

3. Необходимо полностью исключить из меню различные консервированные, копченые, соленые продукты.

4. Следует исключить или максимально сократить потребление мясных полуфабрикатов — всевозможные колбасы, сосиски, грудинки, сало и другие.

5. Отказаться следует и от такой пищи, как майонез, жирная сметана, мороженое и десерты.

С другой стороны, можно употреблять следующие продукты.

1. Увеличить в рационе долю продуктов, выводящих холестерин из организма — бобовые (горох, бобы, чечевица). Можно комбинировать зерновые и бобовые культуры, отлично сочетаются рис с чечевицей, горох и макароны.

2. Употреблять надо различные фрукты, содержащие пектин — это яблоки и другие фрукты и ягоды, которые при варке образуют желе. Растворимая клетчатка, которая находится в яблоках и в желеобразующих фруктах, поглощает холестерин и выводит его из организма. В свой ежедневный рацион питания обязательно нужно ввести две порции фруктов, особенно полезны фрукты с кожицей и мякотью. При этом не забудьте про цитрусовые — они должны быть обязательно: это мандарины, лимон, апельсины.

3. Полезны также соки на их основе с добавлением ананаса, моркови, лимона.

4. Мед содержит столько же антиоксидантов, борющихся с

холестерином, что и яблоки. Каждый день следует принимать стакан воды с растворенными четырьмя столовыми ложками меда.

5. Рекомендуется добавлять в пищу диетическую растительную клетчатку. Ею богаты все зеленые листовые овощи — капуста, салаты, зелень. Можно употреблять уже готовую клетчатку в виде порошка (добавлять в салаты, супы, каши) или отрубей. Клетчатка обладает отличной гигроскопичностью, что позволяет ей поглощать из кишечника различные продукты жизнедеятельности человека, в том числе и холестерин.

Клетчатку можно получать на завтрак в виде каш (овсяная, пшенная, рисовая и другие), на обед вместе с супом, отрубями и фруктами, на ужин — с легким салатом и бобовыми. Желательно ежедневно употреблять не менее 35 г клетчатки.

6. Овощи — их стоит употреблять как можно чаще, желательно каждый день. Особенно полезно есть их сырыми, не добавляя масло и жир, а также сыры и всевозможные соусы.

7. Включать в рацион рыбу. Рекомендуются употреблять минимум два раза в неделю морскую рыбу, хотя бы по 100 г на порцию. Она содержит не только полезные микроэлементы (фосфор, йод), но и важнейшие омега-три-жирные кислоты, регулирующие уровень холестерина, артериального давления и вязкость самой крови, а следовательно и склонность к тромбообразованию. Самым полезным сортом рыбы для диеты по уменьшению уровня холестерина является лосось, так как он содержит в большом количестве омега-три-жирные кислоты. Выбирайте разную рыбу, но старайтесь, чтобы содержание омега-три в ней было высоким. Также будет полезна печень морских рыб и их рыбий жир.

Продукты при повышенном холестерине

Можно:

Оливковое масло содержит самое большое количество мононенасыщенных жиров. Улучшает работу желчного пузыря. Если пить оливковое масло натощак ежедневно, то холестериновые бляшки просто не будут откладываться на сосудах.

Хлопковое масло снижает уровень холестерина.

Овощи. Считается, что питание здорового человека должно содержать 400 г овощей (кроме картошки) ежедневно и круглогодично. Минимум треть должна быть в свежем виде. Из доступных овощей могут пойти капуста, морковь, свёкла. Морковь очищает кровь, выводит яды из организма, способствует рассасыванию тромбов. В день нужно съедать 2 морковки. Репа обладает мощнейшим холестеринснижающим действием. Полезны и баклажаны, все бахчевые и кабачковые культуры: огурцы, кабачки, цукини, тыква.

Салат приносит в организм фолиевую кислоту, помогает развитию новых клеток в организме.

Из птицы нужно есть индейку и курицу (утка и гусь относятся к продуктам, содержащим большое количество холестерина). Птица должна готовиться без кожи, потому что в ней максимум холестерина и жира.

Из мяса надо употреблять телятину, молодую баранину без видимого жира, нежирную говядину, кролика.

Рыба и морепродукты. Рыба должна быть в рационе постоянно, причем, чем рыба жирнее, тем больше пользы она принесет. Постоянное употребление рыбы не позволит холестерину откладываться на стенках сосудов. Рыба не обязательно должна быть дорогая. Даже в обычной сельди содержатся витамины А, В, D, жирные омега-три кислоты. Сардины, шпроты, скумбрия, лосось, сельдь — 2–3 порции по 200–400 г в неделю. Тунец, треска, пикша, камбала — без ограничения.

Любые бобовые задерживают усвоение и отложение жиров. Зеленый горошек полезен еще и тем, что придаст организму дополнительную энергию. Полезна фасоль.

Цитрусовые содержат большое количество витаминов, которые защищают сосуды. Грейпфрут и лайм содержат витамин Р, усиливающий действие витамина С (аскорбиновой кислоты) и

повышающий тонус сосудов.

Грецкие орехи — самый полный источник витамина Е. Этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов. Также грецкие орехи содержат фосфолипиды — вещества, уменьшающие содержание холестерина, и сетостерин, который замедляет всасывание холестерина в пищеварительный тракт. В день нужно съедать 3–4 грецких орехов. Полезен миндаль.

Лук, чеснок задерживают старение сосудов, очищают организм от известковых отложений и жира. Чеснок служит для профилактики образования тромбов. Также он снижает кровяное давление.

Яблоки богаты пектином, который укрепляет сосуды. Волокна, содержащиеся в яблочной кожуре, не дают развиваться ожирению. Для профилактики нужно съедать 1–2 яблока в день.

Каши, крупы обычные, не быстрорастворимые. Вообще не надо ничего использовать в пакетиках, кубиках, баночках, стаканчиках, потому что эти продукты содержат большое количество добавок и консервантов, улучшителей вкуса, особенно глютамат натрия, который вызывает сердцебиение и потливость. Старайтесь готовить каши на воде.

Овсянка гарантировано снижает уровень холестерина при регулярном употреблении, даже если уровень холестерина очень высокий. Овсянка содержит много витамина А, витаминов группы В, богата белками, углеводами, калием, цинком, фтором, микроэлементами и аминокислотами. Пищевые волокна овсянки отлично очищают организм. Наибольший эффект от овсянки можно получить, если есть её по утрам, натощак.

Супы надо есть овощные, густые с большим количеством картофеля, вегетарианские.

Соки. Снижают уровень холестерина, если пить их в обед, или ужин. В день достаточно одного стакана сока, или смеси соков.

Несладкие сухофрукты нужны в организме постоянно.

Хлеб из муки грубого помола, каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

Нежирный творог, кефир, простокваша.

Яичный белок.

Морской гребешок, устрицы.

Морсы, фруктовое мороженое.

Из напитков надо употреблять чай, воду, несладкие напитки. Пить красное вино: один стаканчик в день повышает уровень «хорошего» холестерина.

Из приправ использовать перец, горчицу, специи, уксус, лимон, йогурт.

С осторожностью:

Яйца. Рекомендуется всего 3 яйца в неделю, включая те яйца, которые используются при приготовлении других изделий. Полностью исключать яйца не следует, потому что в них содержатся и антихолестериновые вещества (лецитин и др.).

Сливочное масло. В пределах 2 чайных ложек без верха (два бутерброда с маслом) обязательно нужно съедать именно потому, что в нем также находятся противохолестериновые вещества.

Молочные продукты должны быть нежирными или обезжиренными. Холестерин, содержащийся в них, очень быстро всасывается, практически сразу попадает в кровь, поэтому большое количество молочных продуктов с высоким содержанием жира не должно быть в вашем рационе. Творог — 0 % или 5 %, молоко — максимум 1,5 %. Точно так же все кисломолочные продукты: кефир бывает и 1 %-ный, и обезжиренный.

Сыры. Отдавайте предпочтение сырам с жирностью менее 30 % — сулугуни, адыгейский, осетинский, брынза, пошехонский, прибалтийские сыры.

Хлеб из муки тонкого помола.

Супы рыбные.

Рыба, жаренная на жидких растительных маслах.

Мидии, крабы, лангусты.

Постные сорта говядины, баранины, ветчины; печень.

Грибы.

Жареный, тушеный картофель.

Кондитерские изделия, выпечка, кремы, мороженое на растительных жирах.

Орехи: арахис, фисташки, фундук.

Алкогольные напитки, сладкие напитки.

Соевый соус, низкокалорийный майонез, кетчуп.

Нельзя:

Майонез. Салаты заправлять йогуртом, кефиром, нежирной сметаной.

Творожные пасты, сырки; сдобные булочки, хлеб высшего сорта; креветки, кальмары, твердый маргарин, сало, сливочное мороженое, пудинги, торты, бисквиты, конфеты.

Жирные молочные продукты, красное мясо (говядина и свинина), маргарин.

Из овощей нельзя есть редис, редьку, щавель, шпинат.

Сдобный хлеб, макаронные изделия из мягких сортов пшеницы.

Цельное молоко, жирные кисломолочные продукты и сыры.

Яичница, жаренная на животных жирах или твердых

маргаринах.

Супы на мясном бульоне.

Рыба, жаренная на животных, твердых растительных или неизвестных жирах.

Кальмары, креветки, крабы.

Свинина, жирное мясо, утка, гусь, колбасы, сосиски, паштеты.

Сливочное масло, жир мяса, сало, твердые маргарины.

Картофель, другие овощи, жаренные на животных или неизвестных жирах, чипсы, картофель-фри.

Выпечка, сладости, кремы, мороженое, пирожное на животных жирах.

Орехи кокосовые, соленые.

Кофе, шоколадные напитки со сливками.

Приправы: майонез, сметанные, соленые, сливочные.

Добавки, снижающие уровень холестерина

Витамин Е. Является очень сильным антиоксидантом. Также считается, что он предотвращает разрушение ЛПНП холестерина и таким образом препятствует образованию жировых бляшек. Исследования показали, что у людей, принимающих витамин Е, снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Омега-три жирные кислоты. Содержатся главным образом в рыбьем жире. Было доказано, что они защищают от воспалений, предотвращают образование тромбов и снижают уровень триглицеридов. Все это помогает снизить риск возникновения атеросклероза. Омега-три можно употреблять в виде добавок или получать из натуральных продуктов: льняного семени, рапса и масла примулы.

Зелёный чай. В зелёном чае содержатся соединения, препятствующие возникновению атеросклероза. Эти фитохимические вещества (или полифенолы) улучшают метаболизм липидов и снижают уровень холестерола. Кроме этого, они являются и антиоксидантами.

Чеснок. Было доказано, что чеснок обладает свойствами, разжижающими кровь, а это, в свою очередь, препятствуют образованию сгустков в артериях. Кроме того, доказано, что он понижает уровень холестерола. Рекомендуется употреблять сырой измельчённый чеснок.

Соевый белок помогает снизить уровень холестерина благодаря увеличению секреции желчных кислот.

Генистеин также играет важную роль в предотвращения окисления холестерина ЛПНП, поскольку он обладает антиоксидантными свойствами.

Никотиновая кислота (витамин B_3). Его основная функция заключается в мобилизации жирных кислот во всех тканях организма. Это помогает снизить количество триглицеридов, производимых печенью, что, в свою очередь, способствует снижению ЛПНП. Уровень ЛПВП может быть увеличен до 30 %, что делает никотиновую кислоту чрезвычайно эффективной.

Фолиевая кислота, Витамин B_{12} и Витамин B_6. Было установлено, что низкий уровень витаминов B_{12} и B_6, приводит к повышению уровня гомоцистина, который негативно влияет на работу сердца. Это значительно повышает риск развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Варианты меню

1

Завтрак: готовим омлет с мясом, (140 грамм), гречневую кашу, чай с молоком (обезжиренным).

2-й завтрак: салат из ламинарии.

Обед: крупяной суп (перловка с овощами, с добавлением растительного масла, котлеты, приготовленные на пару, овощной гарнир. На десерт яблоко.

Полдник: залить в термосе шиповник, (200 мл отвара), соевая булочка (50 г).

Ужин: фруктовый плов, запеченная рыба, чай с молоком.

На ночь: кефир (200 мл).

2

Завтрак: сварить рассыпчатую гречневую кашу, чай.

2-й завтрак: одно яблоко.

Обед: перловка (суп) с овощами и растительным маслом,

Мясные паровые котлеты или биточки, тушеные овощи (морковка), компот.

Полдник: заварить шиповник.

Ужин: нарезаем овощи на салат, заправляем растительным маслом. Рыба тушеная с соусом. Картошка. Чай.

На ночь: стакан кефира.

3

Завтрак: белковый омлет с молоком, маслом и сметаной, или овсянка с молоком и маслом, овощной салат с зеленью, чай или кофе с молоком.

2-й завтрак: обезжиренный творог перетереть с небольшим количеством сахара, добавить яблоко, стакан отвара шиповника.

Обед: варим овощной суп из картошки, капусты, моркови и помидоров. Отварить мясо и подавать со сборным гарниром. Компот из яблок.

Ужин: Сухарики, белый хлеб, сахар, свежие фрукты, напиток шиповника. Тушеная капуста с рыбой (судаком), плов с сухофруктами, чай.

На ночь: стакан простокваши.

Продукты пчеловодства для сосудов и сердца

Мед невероятно полезен для сердечно-сосудистой системы, он улучшает сердечную деятельность, стимулирует кровообращение, улучшает обменные процессы и способствует насыщению тканей кислородом. Именно поэтому введите в свой ежедневный рацион мед, его можно употреблять по 50 г в день за один час до или после еды.

На основе прополиса для улучшения состава крови, кровотока и в качестве общеукрепляющего средства: 25 капель настойки прополиса смешать с четвертью стакана немного подогретого молока, принимать три раза в день за полчаса до еды.

На основе маточного молока для очищения сосудов и нормализации сердечной деятельности: свежее маточное молочко смешать с натуральным гречишным медом (в соотношении 1:10), принимать три раза в день по половине чайной ложки за полчаса до еды.

На основе меда и сока редьки против атеросклероза сосудов: смешать натуральный липовый мед с соком редьки (в соотношении 1:1), принимать в течение месяца по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

Для нормализации обменных процессов: ежедневно после пробуждения выпивать стакан чистой питьевой воды с добавлением ломтика лимона и одной чайной ложки меда.

Очищение сосудов

В течение жизни кровеносные сосуды человека претерпевают возрастные изменения. Они теряют эластичность, упругость, прочность. В результате неправильного питания, экологических факторов, вредных веществ, поступающих в организм извне, на стенках сосудов осаждаются холестерин, известь и другие вещества. Ситуацию усугубляют физические и психоэмоциональные нагрузки, курение, употребление лекарств, алкоголя и т. д. В результате человек имеет проблемы со здоровьем: повышается давление, беспокоят головные боли, увеличивается риск возникновения инфаркта и инсульта, снижается работоспособность и общее самочувствие.

Чистку кровеносных сосудов бесполезно проводить, не устраняя причины их зашлакованности, — эффект будет кратковременным. Поэтому, прежде всего, нужно обратить внимания на свой образ жизни, и в частности: на физическую активность; на питание; на вредные привычки.

Высокая мышечная активность усиливает ток крови по сосудам, что уменьшает риск образования тромбов. Физические нагрузки способствуют развитию капиллярной сети, за счет которой улучшается кровообращение органов и тканей.

• Смешать 1:1 корень солодки и цветки клевера лугового. 1 ст. ложку смеси залить 1 ст. кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,5 ст. два раза в день за 15 минут до еды или через 1–1,5 часа после еды. Курс — 20 дней, перерыв между курсами — месяц. Данный сбор чистит сосуды головного мозга, кровь и в целом ЖКТ.

• Смешать 1 ст. укропного семени и 1 ст. ложку измельченных корней валерианы. Залить смесь на сутки 1 л кипятка, процедить, отжать, и добавить 2 ст. меда. Хорошенько перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, пока снадобье не закончится. Такой курс лечения хорошо очищает сосуды от холестериновых бляшек и помогает сердцу работать в хорошем ритме.

• Для очистки сосудов поможет настойка сосны. Настойку готовить так. Собрать зеленые сосновые иголки, а если есть, то и небольшие шишки. Положить их в стеклянную банку до краев и залить все это водкой. Настойку плотно закрыть и держать в теплом месте 10 дней. Затем процедить и принимать по 15 капель (можно пить от 10 до 20 капель) 3 раза в день до еды, разводя средство в небольшом количестве теплой воды. Пить месяц, затем такой же перерыв и повторить лечение.

• Натереть на терке один корень сельдерея и крупное яблоко, измельчить листья салата и зелень укропа, добавить мелко нарезанные 2–3 зубчика чеснока, все смешать. Добавить по 1 ч. ложке меда и лимонного сока, заправить нерафинированным подсолнечным маслом. Не солить. Готовить и есть салат 2–3 раза в неделю. Полезен салат тем, что очищает сосуды от холестерина, а кровь от токсинов.

• Для чистки сосудов взять 0,5 ст. семян льна и промыть. Затем залить их небольшим количеством воды. Вода должна только покрывать семена. Оставить на полчаса. После этого воду слить, а семена залить 300 мл кипятка. Дать настояться 2 часа. Одновременно сделать настой календулы. 1 ст. цветков залить 400 мл кипятка на 1,5 часа. Процедить и соединить с настоем семян льна. Все хорошо перемешать и оставить на ночь. К утру лекарство готово. Его надо ежедневно принимать по 3 ст. ложки перед завтраком и перед сном. Хранить в холодильнике. Курс лечения — 21 день.

• Для очистки сосудов взять 50 г плодов шиповника и запить их 150 мл свежего слабоалкогольного пива. Пусть шиповник настаивается в течение 2 часов. Затем процедить. Жидкость слить, а шиповник оставить. В шиповник добавить 20 г сухой травы тысячелистника и 20 г измельченных корней одуванчика. Эту смесь залить 1 л кипятка. Поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут. Охладить, процедить. Отвар готов. Его лучше всего хранить в холодильнике. Там он продержится неделю, сохраняя полезные качества. Принимать отвар по утрам натощак по 3/4 стакана. Курс лечения — 2 недели, затем 5 дней перерыв, и снова повторить лечение. Подобным образом необходимо чистить сосуды несколько раз в год.

• Поможет очистить сосуды следующий сбор: хвоя — 5 ст. ложек, плоды шиповника — 2 ст. ложки, луковая шелуха — 2 ст. ложки. Хвою можно брать любую. Лучше сосновую, но еловая тоже подходит. Все компоненты хорошо измельчить. Залить это все 2 л воды, довести до кипения и кипятить примерно 3 минуты. Дать настояться 3 часа, процедить. Принимать по половине стакана 3 раза в день независимо от еды. Курс — месяц, затем перерыв на 3 недели и лечение повторить.

• Бессмертник песчаный. 1 ст. ложку сухих цветов залить 2 ст. кипятка, держать на слабом огне 3–5 минут, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1/3 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

При повышенной свертываемости крови, тромбофлебите употребляйте с осторожностью.

• Девясил высокий. 2 ст. ложки сухих измельченных корней

девясила залейте 1,5 ст. водки, настаивайте в темном месте 3 недели, периодически помешивая, процедите. Принимайте по 30–40 капель в рюмке воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

• Земляника лесная. 2 ст. ложки сухих измельченных листьев земляники залейте 1 ст. кипятка, держите на слабом огне 5–7 минут, настаивайте под крышкой 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложки настоя 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Летом надо съедать по 0,5 ст. плодов земляники 2–3 раза в день между приемами пищи.

• Боярышник кроваво-красный. 3 ст. ложки измельченных сухих плодов боярышника залить с вечера 3 ст. кипятка, настаивать ночь, утром нагреть до кипения, настаивать час, процедить. Принимать по 0,5 ст. настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Помогает и при стенокардии, гипертонии, бессоннице.

• 3 ст. ложки сухих цветков боярышника залить 0,5 ст. водки, настаивать 10 дней, процедить. Принимать по 1 ч. ложке настойки 3 раза в день за 20 минут до еды. Помогает и при гипертонии, стенокардии, сердцебиении, головной боли, головокружении.

• Летом надо есть плоды боярышника по 5–7 штук 2 раза в день.

• Лучшее средство для очищения сосудов от холестерина — подсолнух, для лечения годятся все части этого растения — не только семечки, но и цветы, листья, корни.

Для отвара взять стакан сухих измельченных корней подсолнечника, залить 3 л воды в кастрюле, довести до кипения и варить на небольшом огне 5 минут. Затем остудить, процедить и убрать отвар в холодильник. Каждый день принимать по литру отвара, выпивая его по чашке 3–4 раза в день после еды. На полный курс лечения продолжительностью два месяца уйдет семь стаканов корня.

Следующие два месяца надо принимать спиртовой настой всех частей подсолнуха. Приготовление: 10 ст. ложек лепестков, семечек, листьев этого растения залить 0,5 л водки, настаивать неделю в темном месте, затем процедить. Принимать внутрь по 30 капель на стакан холодной воды 2 раза в день до еды. В течение лечения не есть острые, жирные, жареные, копченые и соленые блюда и не пейте алкоголь.

• При повышенном холестерине также полезны отвары и настои таких лекарственных растений, как калина, рябина, плоды шиповника, хвощ, сушеница топяная, овес.

• Порошок из корня одуванчика. Сухие корни измельчить сначала в кухонном комбайне, затем перемолоть в кофемолке. Горький порошок принимают по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в

день. Первый курс — 6 месяцев. Потом принимать его изредка, чтобы поддерживать нормальный уровень холестерина.

• Напиток для очистки сосудов. Смесь: 20 г очанки, 30 г зверобоя, 80 г листьев мяты и 50 г листьев земляники. Приготовление: 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Посудину с жидкостью следует отставить на 10–12 часов, а затем процедить. Перед употреблением можно слегка подогреть. Половину экстракта выпить утром, а остальное вечером.

Блюда при повышенном холестерине

Закуски

Язык отварной

Состав: язык говяжий — 1 шт., морковь, чеснок, лавровый лист, перец горошком.

Говяжий язык промыть в проточной воде и отварить, добавить в бульон морковь, а за 10 минут до окончания варки — 4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец горошком. Сваренный язык опустить затем на несколько минут в холодную воду, чтобы кожа языка хорошо снималась. Очищенный язык натереть чесноком и перцем, сделать на нем продольные надрезы, в которые вставить зубчики чеснока. Затем нарезать язык тонкими ломтиками, разложить на тарелке веером и украсить зеленью.

Сельдь под «шубой»

Состав: отваренная сельдь — 1–2 шт., вареный картофель — 2–3 шт., репчатый лук — 1 шт., вареная морковь — 1 шт., вареная свекла — 2 шт., нежирная сметана — 4 ст. ложки.

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, отделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить сметаной. Поставить в холодильник на 2–3 часа.

Рубец в горчичной заправке

Состав: вареный рубец — 600 г, репчатый лук — 100 г, горчичная заправка — 150 г, зелень.

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Заливное из морского окуня по-флотски

Состав: филе окуня — 250 г, вода — 0,5 л, репчатый лук — 1 шт., морковь — 0,5 шт., петрушка, сельдерей, маленький лавровый лист, черный перец горошком — 2 шт., зелень петрушки, ланспик, соль, соус хрен, горчица.

Чистое филе морского окуня нарезать аккуратными кусочками и поставить на 20 минут в холодильник. Потом поместить рыбу в кастрюлю, добавить ломтики моркови, репчатый лук, лавровый лист, перец, соль. Залить водой и поставить на огонь. Варить в течение 20 минут. Сваренные и остывшие кусочки окуня уложить на блюдо, украсить фигурками из моркови и зеленью петрушки и залить кусочки окуня ланспиком. На стол подать с соусом хрен и горчицей.

Рубленая сельдь

Состав: сельдь — 1 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., белки — 3 шт., кефир — 2 ст. ложки, зеленый лук.

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок яйца порубить и сбрызнуть кефиром. Для украшения посыпать рубленым луком.

Свекла с чесноком

Состав: свекла — 300 г, нежирная сметана — 60 г, орехи — 30 г, чеснок — 4 дольки, 3 %-й уксус.

Свеклу сварить в кастрюле с добавлением уксуса, затем охладить ее, очистить и измельчить на терке. Чеснок очистить и тоже измельчить на терке, заправить сметаной, выложить в салатник и посыпать измельченными орехами.

Свекла в желе

Состав: свекла — 2 шт., желатин — 1 ч. ложка, вода — 1 л.

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1–2 часа, затем, добавив остальную воду, нагреть, помешивая, до полного растворения желатина. Свеклу уложить в кастрюлю, налить третью часть раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, довести до кипения, варить 2–3 минуты и настаивать 8–10 минут без нагревания с закрытой крышкой. Массу перемешать и равномерно залить в подготовленную форму, которую поставить в холодное место и выдержать до тех пор, пока свекла не зажелируется. Подать свеклу, выложив ее из формы на блюдо. Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, нарезав ее соломкой.

Картофель отварной с орехами

Состав: картофель — 5 шт., лук — 1 шт., грецкие орехи — 0,75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками, чищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: картофель — 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов — 1 ст. ложка, сок граната — 0,3 стакана, чеснок — 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень — 0,5 ч. ложки.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Огурцы фаршированные

Состав: свежие огурцы — 500 г, оливковое масло — 60 г, отварная рыба (сайра, сардины, треска, скумбрия) — 100 г, уксус — 2 г, соль, лимон, зелень петрушки.

Ровные огурцы очистить от кожицы, нарезать поперек кружочками толщиной 1 см, вырезать семенную сердцевину и опустить на 8–10 секунд в кипящую подсоленную воду. Потом вынуть и охладить. Оливковое масло растереть с отварной рыбой до однородной массы и заполнить этой массой пустоты кружочков огурцов.

Выложить в салатник, сбрызнуть уксусом, украсить веточками петрушки и кружочком лимона.

Баклажаны по-грузински

Состав: баклажаны — 4 шт., очищенные грецкие орехи — 1 стакан, чеснок — 1 шт., уксус, соль, перец.

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами

деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: стручковый перец — 90 г, репчатый лук — 50 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Свежий салат по-французски

Состав: свежий салат — 400 г, прованское масло — 50 г, уксус, толченый перец, соль.

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать. Салат разрезать не следует, так же как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Белая фасоль протертая

Состав: фасоль — 300 г, кишмиш — 100 г, миндаль — 150 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., соль, зелень.

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

Пюре из фасоли

Состав: фасоль — 300 г, растительное масло — 2–3 ст. ложки, репчатый лук — 1–2 шт., соль.

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой,

прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох — 200 г, чернослив — 200 г, грецкие орехи — 1 стакан, уксус — 1 ст. ложка, гвоздика — 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Кисель гороховый

Состав: горох — 80 г, вода — 200 г, оливковое масло — 20 г, лук — 30 г, соль по вкусу.

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой, влить в кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и притушить в оливковом масле. Подать гороховый кисель с оливковым маслом, луком и зеленью.

Икра из свеклы и баклажанов

Состав: свекла — 2 шт., баклажан — 1 шт., лук — 2 шт., томат-пюре — 1 ст. ложка, соль.

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

Свекольная икра с яблоками

Состав: свекла — 3 шт., яблоко — 1 шт., зеленый лук — 20 г, оливковое масло, соль, лимонная кислота.

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу оливковым маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

Икра баклажанная

Состав: баклажаны — 500 г, лук — 1 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, помидоры — 2–3 шт., специи, зелень.

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка протушить в оливковом масле, добавить свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить оливковым маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Икра из картофеля и перца

Состав: картофель — 5–6 шт., сладкий болгарский перец — 1 кг, чеснок, оливковое масло — 0,5 стакана, соль, перец, уксус.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу — уксус. Смесь тщательно размешать с оливковым маслом.

Икра из хлеба и чеснока

Состав: серый хлеб — 200 г, чеснок — 3 средние головки, грецкие орехи — 20 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус — 15 г.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики серого хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая оливковое масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

Икра овощная

Состав: морковь — 1 шт., свекла — 1 шт., яблоко — 1 шт., рубленая белокочанная капуста — 0,5 стакана, лук — 1 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, вода — 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Холодец картофельный

Состав: картофель — 10 шт., лук — 2 шт., оливковое масло — 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито с маслом, добавить перец, порезанный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа. Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, посыпать зеленью.

Винегрет

Состав: картофель — 280 г, морковь — 130 г, филе сельди — 150 г, свекла — 190 г, репчатый и зеленый лук, 3 %-й уксус — 50 г, растительное масло — 50 г, сахарный песок — 5 г, салат, горчица, соль, перец, зелень.

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу нарезать ломтиками, репчатый лук — полукольцами, зеленый лук — мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом, горчицей, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной слабосоленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

Мясной салат с шампиньонами

Состав: отварная телятина — 300 г, шампиньоны — 250 г, лук — 1 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук,

горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

Салат «Бостонский»

Состав: вареное белое куриное мясо — 300 г, белая сухая фасоль — 1 кг, зерна кукурузы — 100 г, свежий зеленый салат — 150 г, миниатюрные «виноградные» помидоры — 200 г, натуральный йогурт — 1 упаковка, эстрагон, зелень.

Сварить фасоль до готовности в воде, добавив пучок огородной зелени. Откинуть на дуршлаг, затем выложить в салатник, добавить рубленое куриное мясо, сваренную кукурузу, салат, помидоры (лучше миниатюрные «виноградные»), рубленый эстрагон. Йогуртом залить салат.

Салат «Варвара-краса»

Состав: отварная курица — 50 г, вареный картофель — 40 г, яблоки — 30 г, помидоры, огурцы — 25 г, кефир — 40 г, фрукты — 40 г, соль, зелень.

Мясо сваренной без кожи курицы, вареный картофель, огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить кефиром.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить свежими фруктами и зеленью.

Салат «Савой»

Состав: вареные куры — 50 г, цветная капуста — 50 г, зеленый горошек — 30 г, морковь — 40 г, свежие огурцы — 30 г, свежие помидоры — 40 г, яблоко — 30 г, кефир — 30 г, зелень петрушки, соль.

Отварную цветную капусту, морковь, свежие помидоры и огурцы нарезать кубиками. Перемешать с зеленым горошком, посолить и заправить кефиром. Выложить горкой в салатник, обложить вареным мясом кур или дичи, еще раз полить готовым соусом. Украсить кружочками яблок, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки.

Салат «Ромен»

Состав: вареное мясо цыпленка — 40 г, стручковый перец — 50 г, зеленый горошек — 30 г, рис — 50 г, оливковое масло — 15 г, перец, соль, сахарный песок, зелень.

Красный стручковый перец освободить от семян, промыть и испечь в духовке. Нарезать соломкой, так же как и вареное мясо цыпленка, добавить зеленый горошек, отварной рис, все перемешать, посолить и полить салатной заправкой.

Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки.

Салат «Мадрид»

Состав: продукты берутся произвольно.

Измельченный (натертый) сельдерей, вареное филе цыпленка, нарезанное соломкой, красный стручковый перец, нарезанный кольцами, и листья салата посолить, перемешать, полить салатной заправкой. При подаче украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

Салат «Кармен»

Состав: мясо цыпленка — 75 г, красный стручковый перец — 100 г, зеленый горошек — 75 г, рис — 100 г; для заправки: уксус — 10 г, оливковое масло — 10 г, готовая горчица — 15 г; зелень петрушки — 5 г, эстрагон — 5 г.

Стручки сладкого красного перца освободить от семян и запечь, остудить и нарезать лапшой. Вареное мясо цыпленка нарезать соломкой. Отварить зеленый горошек. Рис отварить в подсоленной воде 15 минут или залить оливковым маслом и овощным отваром и припустить до готовности. Подготовленные продукты смешать и залить салатной заправкой. Выложить в салатник горкой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и листиками эстрагона.

Салат из рыбы с морковью

Состав: вареная рыба — 250 г, морковь — 3–4 шт., тертый хрен — 2–3 ст. ложки, сметана 15 %-ная — 1 стакан, зелень — 1–2 ст. ложки, красный перец — 1–2 стручка.

Сваренную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить сметаной, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

Салат «Дальневосточный»

Состав: филе трески — 160 г, картофель — 80 г, свежие помидоры — 30 г, морковь — 30 г, зеленый горошек — 40 г, клюква — 40 г, зеленый лук — 20 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 40 г, зелень, соль, перец.

Сырые и отварные овощи нарезать соломкой, смешать с зеленым горошком, клюквой. Вареное филе трески нарезать кусочками. Все это смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Готовый салат выложить в салатник горкой, сверху поместить кусочки рыбы, украсить стружкой яичного белка, свежими помидорами, зеленью, клюквой.

Салат из трески с хреном

Состав: треска — 300 г, картофель — 4 шт., огурец — 2 шт., тертый хрен — 1 ч. ложка, сметана — 100 г, уксус, зеленый лук, соль.

Отварить треску и отделить кости. Рыбу нарезать кусочками, картофель и огурцы — ломтиками. Все продукты перемешать. Заправить сметану, в которую предварительно добавить тертый хрен, уксус и соль. Сверху украсить зеленым луком.

Салат «Радуга»

Состав: свежий лосось — 110 г, вареный картофель — 100 г, вареная морковь — 40 г, огурцы — 40 г, нежирная сметана — 70 г, красные помидоры — 30 г, зелень, соль, перец.

Вареные картофель, морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать ломтиками, добавить соль, перец, сметану и все перемешать. Отварить свежего лосося. Нарезать его — часть ломтиками, часть полосками. Заправленные овощи выложить в салатник горкой. Вареную рыбу уложить сверху и еще раз полить сметаной. Полоски рыбы выложить в виде банта и украсить готовый салат колокольчиками из вареной моркови, огурцами в виде сердечка, красными помидорами и зеленью.

Салат из сардин

Состав: филе сардин — 300 г, морковь (вареная) — 6 шт., уксус (разведенный) — 2 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень петрушки, соль.

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с отварной морковью, нарезанной кружками, заправить растительным маслом и уксусом, посолить и засыпать зеленью.

Салат «Северный»

Состав: припущенное филе трески — 150 г, вареная морковь — 160 г, 3 %-й уксус — 10 г, растительное масло — 20 г, зелень и корень петрушки, лук, соль, перец.

Чистое филе трески припустить с добавлением корня петрушки, репчатого лука, соли, перца. Охлажденное филе, вареную очищенную морковь нарезать ломтиками, соединить, добавить уксус, растительное масло, соль. Перед подачей салат уложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из сельди по-датски

Состав: сельдь — 150 г, яблоки — 1 шт., картофель — 2 шт., репчатый лук — 40 г, белки вареных яиц — 2 шт., зелень, молоко; для заправки: оливковое масло — 25 г, уксус — 10 г, горчица — 5 г, сахар, соль, перец.

Сельдь замочить в воде, разделать на чистое филе и нарезать ломтиками. Очищенные от кожицы и семян яблоки, вареный картофель нарезать также ломтиками, репчатый лук, белки вареных яиц мелко порубить. Все это перемешать и полить заправкой. Приготовление заправки. Оливковое масло смешать с уксусом, солью, перцем, сахаром, горчицей и молоком. При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.

Салат из свеклы и сельди

Состав: сельдь — 3 шт., свекла — 1 шт., яблоко — 2 шт., сметана — 1 стакан, зеленый лук — 100 г, соль.

Свеклу и яблоки натереть на овощной терке. Отваренную сельдь очистить от костей и нарезать полосками, лук мелко порубить. В плоское блюдо выложить слоями свеклу, яблоки, сельдь, заливая каждый слой подсоленной сметаной. Салат засыпать рубленым зеленым луком. К нему можно добавить отварную морковь, корень сельдерея и репчатый лук.

Салат грибной с рисом и цыпленком

Состав: подосиновики — 200 г, цыпленок — 0,5 шт., помидор — 1 шт., зеленый горошек — 30 г, лук — 1 шт., отварной рис — 250 г, лимонный сок — 1 ч. ложка, корень сельдерея — 1 шт., соль, перец.

Свежие грибы очистить, промыть, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и смочить лимонным

соком. Лук и сельдерей нашинковать, добавить грибы и тушить 7–10 минут. Смесь слегка посолить и поперчить, положить туда рис и тушить при помешивании, пока рис не станет прозрачным. Добавить зеленый горошек и снова тушить, пока смесь не впитает воду. Снять с огня, охладить, смешать с мелко нарезанным отварным мясом цыпленка и ломтиками свежего помидора, затем поставить на час в холодильник. Блюдо подается на стол в холодном виде.

Салат из свежих грибов с картофелем

Состав: грибы — 150 г, картофель — 200 г, лук — 1 шт., оливковое масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, горчица — 1 ч. ложка, помидоры — 2 шт., соль, перец, укроп.

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

Салат грибной

Состав: отварные белые грибы — 60 г, чеснок — 10 г, зелень петрушки — 10 г; для маринада: уксус, оливковое масло — 15 г, соль, перец.

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать. Отдельно приготовить маринад: уксус, оливковое масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить. Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

Салат грибной с хреном

Состав: свежие грибы — 500 г, сметана — 2–3 ст. ложки, тертый хрен — 25 г.

Свежие грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Сметану смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, слегка посолить.

Салат из сухих грибов с кукурузой

Состав: сухие грибы — 50 г, зерна кукурузы — 0,5 стакана, картофель — 1 шт., лук — 1 шт., оливковое масло — 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

Грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить оливковым маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Венецианский салат

Состав: сельдерей — 100 г, бананы — 100 г, мандарины — 100 г, виноград — 100 г, шампиньоны — 25 г, сметана — 100 г, очищенные орехи — 25 г, маслины — 50 г, артишоки — 15 г, уксус — 10 г, оливковое масло — 20 г.

Очистить салатный сельдерей и бананы и нарезать их тонкими кружочками, добавить дольки мандаринов, очищенные от кожи и семян, белый виноград, очищенный от семян, отваренные шампиньоны, нарезанные соломкой. Все это смешать со сметаной. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать толчеными грецкими орехами. Загарнировать маслинами без косточек, артишоками в оливковом соусе, мандаринами.

Салат из огурцов

Состав: огурцы — 4 шт., оливковое масло — 1 ст. ложка, 9 %-й уксус — 0,5 стакана, соль, перец.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

Салат из свежих огурцов

Состав: свежие огурцы — 300 г, репчатый лук — 80 г, кефир, соль, перец.

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить кефиром.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Состав: огурцы — 5 шт., гречневая каша — 4 ст. ложки, соус — 4 ст. ложки, чеснок, лук — 1 шт., зелень — 2 ст. ложки, соль,

перец.

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из огурцов с медом

Состав: огурцы — 4 шт., мед — 60 г. Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Состав: помидоры — 300–400 г, лук — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, орехи — 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с оливковым маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда

Состав: помидоры — 10 шт., брынза — 100 г, молодые листья винограда — 10 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, соль.

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить оливковым маслом. Украсить листьями винограда.

Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

Состав: помидоры — 6 шт., морковь — 6 шт., кефир — 3 стакана, рубленые листья одуванчика — 1,5 стакана, соль.

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

Салат «Контраст»

Состав: картофель — 100 г, свекла — 75 г, лук — 50 г, растительное масло — 30 г, зелень, соль.

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом. В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

Салат овощной

Состав: картофель — 300 г, зеленый салат — 200–250 г, свекла — 1 шт., репчатый лук — 2 шт.; для соуса: растительное масло — 3 ст. ложки, 3 %-й яблочный уксус — 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить, очистить и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой лапшой. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порезать.

Приготовленные таким образом овощи залить соусом.

Приготовление соуса. В 100 мл воды развести уксус, добавить растительное масло, черный молотый перец и соль.

Немецкий салат

Состав: картофель — 200 г, яблоки — 200 г, огурцы — 200 г, репчатый лук — 50 г, уксус — 20 г, оливковое масло — 40 г, соль, перец, зелень.

Вымытые и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками. Неочищенный картофель запечь в жарочном шкафу, остудить и вынуть сердцевину картофеля, потом смешать его с огурцами, нарезанными ломтиками, репчатым луком, нарезанным полукольцами. Все подготовленные продукты положить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой из уксуса и оливкового масла. При подаче к столу посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат по-турецки

Состав: вареный картофель — 200 г, грецкие орехи — 250 г, изюм — 50 г, яичные белки, сваренные вкрутую — 2 шт., сметана — 0,5 стакана, сухое красное вино — 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки и укропа — 2 ст. ложки, соль, молотый красный перец.

Картофель нарезать ломтиками, разрезать пополам и таким же образом нарезать яичные белки, уложить на блюде, посыпать изюмом; орехи истолочь и половиной порции посыпать салат, заправить солью и молотым красным перцем, полить сметаной,

тщательно смешанной с вином, посыпать по кругу оставшимися орехами. Подавать в качестве закуски.

Салат из картофеля с вином

Состав: сваренный «в мундире» картофель — 500 г, вареный сельдерей — 150 г, сухое красное вино — 0,5 стакана, оливковое масло — 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) — 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с оливковым маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Салат лимонный

Состав: капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат «Смешанный»

Состав: капуста — 150 г, яблоко — 0,5 шт., морковь — 0,5 шт., лук — 15 г, простокваша — 30 г, соль, перец, уксус, сахарный песок, зелень петрушки.

Белокочанную капусту нарезать соломкой, добавить соль, уксус прогреть на тихом огне, непрерывно помешивая. Затем капусту отжать. Очищенную морковь, репчатый лук, яблоки нарезать соломкой, смешать с готовой капустой, заправить простоквашей, добавить сахарный песок, перец, украсить зеленью петрушки.

Салат из свежей капусты и яблок

Состав: капуста — 200 г, яблоки — 200 г, салат лиственный

— 50 г, сахар — 1 ст. ложка, изюм — 1 горсть, оливковое масло — 1 ст. ложка.

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить оливковым маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным салатом. В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Состав: капуста — 500 г, сельдерей — 1 стебель, яблоки — 2 шт., 3 %-й уксус — 0,25 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки.

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту — тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Состав: краснокочанная капуста — 0,3 шт., изюм — 2 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы

Состав: краснокочанная капуста — 0,3 шт., лук — 1 шт., рубленые листья крапивы — 3 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Состав: капуста — 100 г, яблоки — 60 г, оливковое масло — 25 г, уксус, соль, перец, зелень.

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5

минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат из цветной капусты с брынзой

Состав: цветная капуста средней величины — 1 головка, брынза — 100 г, рубленые листья крыжовника — 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки, кефир — 100 г, соль.

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

Салат из моркови и сельдерея

Состав: морковь — 2–3 шт., сельдерей — 1 шт., изюм — 1,5 ст. ложки, очищенные орехи — 1,5 ст. ложки, кефир — 0,5–0,75 стакана, лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, сахар, соль.

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Кефир добавить в последнюю очередь, слегка перемешать.

Подать как закуску или к светлому мясу (телятина, курица).

Салат из моркови с творогом и виноградными листьями

Состав: морковь — 4 шт., нежирный творог — 200 г, виноград — 4 листа, мед — 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь — 5 шт., листья крапивы — 4 ст. ложки, кефир — 4 ст. ложки, грецкие орехи — 1 ст. ложка, лимонный сок — 4 ст. ложки, зеленый лук — 2 ст. ложки, соль, чеснок.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, кефир, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из моркови с крапивой

Состав: морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат «Фантазия»

Состав: салат латук — 150 г, сельдерей — 75 г, яблоки — 150 г, апельсины — 100 г; для заправки: уксус — 15 г, оливковое масло — 30 г, мята.

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты. При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Салат «Бомбей»

Состав: салат — 50 г, стручковый перец — 100 г, отварной рис — 60 г, оливковое масло — 30 г, уксус — 5 г, соль, перец, зелень.

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. При подаче украсить зеленью.

Салат из баклажанов и сельдерея

Состав: баклажаны — 2 шт., корень сельдерея — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, уксус — 3 ст. ложки, сахар — 0,5 ч. ложки, соль, перец.

Баклажаны испечь, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Луковый салат

Состав: лук — 400 г, соль, уксус, оливковое масло — 2 ст. ложки.

Нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить — до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть оливковым маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Салат из репчатого лука

Состав: репчатый лук — 300 г, яблоки — 200 г, нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, простокваша — 100 г, соль, сахар, молотый перец.

Очищенный и вымытый лук нарезать тонкими ломтиками, яблоки вымыть и нарезать мелкими кубиками. Перемешать все с простоквашей, приправить по вкусу солью, сахаром и перцем. Выложить на маленькое продолговатое блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из репы

Состав: репа — 100 г, зеленый лук — 5 г, петрушка, укроп, горчичная заправка.

Репу очистить от кожицы, сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Лук и зелень мелко нарезать, перемешать и полить горчичной заправкой.

Салат из крапивы с орехами

Состав: крапива — 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи — 25 ядер.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

Салат из одуванчика

Состав: листья одуванчика — 700 г, петрушка — 25 г, зеленый лук — 50 г, оливковое масло — 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить оливковым маслом, солью, уксусом, укропом.

Салат из одуванчика с чесноком

Состав: листья одуванчика — 700 г, чеснок, уксус, оливковое масло.

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и оливкового масла.

Лимонное масло

Состав: оливковое масло — 0,5 л, лимон — 1–2 шт., чеснока — 1–2 дольки, горчичный порошок — 0,3 ч. ложки.

Постепенно добавляя сок лимона, взбить масло, добавить 1–2 дольки мелко нарезанного чеснока, щепотку горчичного порошка. Можно все это поместить в бутылку и энергично встряхивать.

Супы

Суп овсяный

Состав: вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Суп из гречневой крупы

Состав: вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: 500 г свежей рыбы, 300 г свежей капусты, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 3 л воды, соль, зелень.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капусты белокочанной — 100 г, свеклы — 70 г, картофеля — 60 г, моркови — 15 г, сельдерея — 5 г, помидоров — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г, воды — 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть

крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Борщ

Состав: 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/3 кочана капусты, 0,5 головки свеклы, 5–6 клубней картофеля, 2 головки лука, 0,5 моркови, 0,5 петрушки, 1 сельдерей, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки томата, соль и сахар по вкусу.

Лук репчатый, морковь, петрушку и сельдерей очистить, нарезать соломкой, положить в сотейник с разогретым сливочным маслом, влить ложку воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне, периодически помешивая. Свеклу очистить, промыть, нарезать также соломкой, сложить в сотейник, влить две ложки воды, 1 ст. ложку масла, добавить 1 ч. ложку сахара, 3 ст. ложки томата-пюре и тушить на слабом огне. Муку пшеничную высшего сорта просеять и развести холодной водой. В кастрюлю влить 1,5 л воды, дать вскипеть, опустить капусту, нарезанную в виде лапши, дать вскипеть. Затем опустить картофель, нарезанный дольками, и тушеные лук, морковь, петрушку и сельдерей, дать вскипеть. После этого опустить разведенную водой муку, все проварить 5 минут, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и кастрюлю сдвинуть на край плиты. Борщ заправить по вкусу сахаром, солью.

При подаче на стол в тарелку с борщом украинским добавить столовую ложку сметаны и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Свекольник

Состав: свеклы — 150 г, сметаны — 50 г, сахара — 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих — 75 г, салата лиственного — 10 г, петрушки, укропа — 5 г, отвара свеклы — 300 г.

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также

положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофеля — 100 г, моркови — 30 г, петрушки (корень) — 20 г, капустных кочерыжек — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, 1 яичный белок, молока — 10 г, сметаны — 20 г, масла сливочного — 5 г. Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Капуччино из моркови и сельдерея

Состав: 6 средних морковок, 200 г корневого сельдерея, сок и цедра 1 крупного апельсина, 1 луковица шалота, 900 мл овощного бульона, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка молотой зиры, щепотка семян зиры, соль.

Очистить от кожуры корень сельдерея, порезать кубиками. Морковь порезать ломтиками. Лук-шалот мелко порубить. Шалот потушить на оливковом масле 5 минут. Добавить измельченную цедру половины апельсина, овощи и молотую зиру. Перемешать и влить горячий овощной бульон. Закрыть крышкой, варить на слабом огне 30 минут. Семена зиры обжарить на сухой сковороде 30 секунд.

Снять кастрюлю с огня и блендером превратить суп в пюре. Влить апельсиновый сок и разлить горячий суп по чашкам, не доходя до края 1,5–2 см. Разогреть молоко со щепоткой соли и взбить в пену.

Распределить молочную пену по чашкам поверх овощного крема, посыпать семенами зиры и подавать с крутонами или хлебными палочками.

Суп картофельный

Состав: картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, вода — 700 г, специи, соль.

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель

заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить специи и соль.

Этот суп можно приготовить без томата, с рыбой и рыбными продуктами, с грибами.

Суп картофельный с бобовыми

Состав: картофель — 250 г, фасоль или горох — 80 г, чечевица — 100 г или зеленый горошек — 100 г, репчатый лук — 40 г, морковь — 40 г, петрушка (корень) — 10 г, вода — 650 г.

Картофель нарезать крупными кубиками, морковь и петрушку — мелкими, лук мелко порубить. Бобовые перебрать, промыть и опустить в холодную воду (фасоль, чечевицу — на 5–8 часов, горох — на 3–4 часа). Затем варить бобовые в той же воде без соли в закрытой крышкой посуде до размягчения. Подготовленную фасоль, горох или чечевицу заложить в кипящий бульон, довести до кипения, добавить картофель, коренья с луком и варить до готовности. Зеленый горошек опустить в суп вместе с овощами.

Суп картофельный с зеленым горошком

Состав: картофель — 4 шт., зеленый горошек с отваром — 1 стакан, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., вода — 1,5 л, простокваша — 0,5 стакана, соль.

Овощи нарезать соломкой, лук полукольцами, все опустить в кипящую воду, варить 5–6 минут, добавить зеленый горошек, посолить, довести до кипения и настаивать без нагревания при закрытой крышке 8–10 минут. При подаче заправить простоквашей.

Суп картофельный с фасолью и ботвой гороха

Состав: картофель — 3 шт., фасоль — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., тыква — 200 г, рубленые листья гороха — 0,5 стакана, сметана — 3 ст. ложки, вода — 1,5 л, рубленая зелень сельдерея — 1 ст. ложка, соль.

Картофель нарезать ломтиками, лук — полукольцами, морковь, тыкву натереть на крупной терке. Листья гороха мелко порубить. Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 часа. В замоченную фасоль влить воду, довести до кипения, добавить картофель и варить 7–8 минут. Потом опустить овощи и рубленые листья гороха и варить еще 6–7 минут. Настаивать без нагревания

10–15 минут. При подаче посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью сельдерея.

Кислый картофельный суп

Состав: картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл.

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: 0,5 стакана гречневой крупы, 6–8 клубней картофеля, по 0,5 корня моркови и петрушки, 1 головку лука репчатого, 4 столовые ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Картофельный суп с цветной капустой

Состав: 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки лука, 5–6 клубней картофеля, 1 средняя головка цветной капусты, 0,5 стакана сливок, 4 ст. ложки топленого масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку, лук репчатый очистить, помыть, разрезать вдоль на две части, а затем нарезать тонкими полукружочками. Все коренья сложить в сотейник, добавить топленое масло и разогреть. Картофель очистить, помыть, нарезать дольками. Цветную капусту помыть, разрезать на отдельные кочешки. В кипящую воду опустить картофель, дать покипеть 10 минут, затем положить коренья и цветную капусту и

варить еще 10 минут. Готовый суп сдвинуть на край плиты. Добавить соль, взбитые сливки или горячее молоко, хорошо вымешать.

Картофельный суп с кабачками

Состав: 1 морковь, 1 петрушка, стебля лука-порея, 5–6 клубней картофеля, 1 кабачок, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 4 ст. ложки масла топленого, 4 ст. ложки сметаны, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Картофельный суп с капустой

Состав: 3 моркови, 1 петрушка, 2 головки лука, 1/8 стебля лука-порея, 0,5 кочана белокочанной капусты, 5–6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку и лук репчатый очистить, разрезать на две половины, испечь на плите, помыть и сварить в двух литрах воды на медленном огне. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. Опустить в отвар капусту, нарезанную в виде лапши, очищенный промытый и нарезанный дольками картофель. Морковь, лук-порей очистить, помыть, нарезать в виде лапши, смешать с разогретым сливочным маслом и опустить в кастрюлю с картофелем и капустой, варить 10–15 минут, сдвинуть на край плиты, добавить соль. При подаче на стол суп картофельный с капустой разлить в тарелки, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Кулиш

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 1 сельдерей, 2 головки лука

репчатого, 0,5 стакана пшена, 5–7 клубней картофеля, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.

Морковь, петрушку, сельдерей и лук репчатый почистить, помыть и сварить в двух литрах воды. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения, опустить перебранное и хорошо промытое пшено, очищенный, помытый, нарезанный дольками или кубиками картофель. Всему дать покипеть 15–20 минут, в конце варки положить соль, нарезанные мелкими кубиками морковь, петрушку, репчатый лук, лавровый лист и сдвинуть кастрюлю на край плиты. При подаче на стол кулиш разлить в тарелки, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп из перца красного стручкового

Состав: стручковый красный перец — 10 шт., картофель — 4–5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп из кабачков с рисом

Состав: кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп с рисом

Состав: 3 моркови, 2 петрушки, 2 головки лука репчатого, 5–6 клубней картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана риса, соль, зелень укропа по вкусу.

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть

10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Суп тыквенный с горохом

Состав: тыква — 300 г, картофель — 2 шт., горох — 0,5 стакана, лук — 1 шт., петрушка или сельдерей, морковь — 1 шт., оливковое масло — 2 ст. ложки, перец, зелень, соль.

Сухой горох варить в воде до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 минут рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, варить еще 5–10 минут, пока тыква не станет полупрозрачной (следить за тем, чтобы она не разварилась). Вместо тыквы можно взять кабачки или патиссоны.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис — 20 г, соль, сахар, слив очное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Суп «Лето»

Состав: баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить

овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из лука-порея

Состав: вода — 2 л, лук-порей — 500 г, картофель — 500 г, масло растительное — 50 г, морковь — 100 г, соль по вкусу.

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, спассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится,

добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения. Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более одной чайной ложки).

Суп по-генуэзски

Состав: баклажаны — 200 г, картофель — 500 г, капуста — 100 г, тыква — 100 г, помидоры — 120 г, белые грибы — 100 г, зеленая фасоль — 100 г, оливковое масло — 100 г, вода — 2 л, фасоль — 60 г, рис — 100 г, чеснок — 4 зубчика, орехи — 60 г, брынза — 40 г, сыр — 40 г, растительное масло — 25 г, сливочное масло — 20 г, соль.

Баклажаны, картофель, тыкву, капусту, помидоры очистить и нарезать ломтиками. Выложить все овощи в кастрюлю, добавить к ним стручки зеленой фасоли, белые свежие грибы, нарезанные дольками, оливковое масло, налить воды, посолить и варить на слабом огне до готовности, затем добавить отдельно сваренную фасоль и промытый рис. За 5 минут до готовности заправить суп чесноком, растертым с грецкими орехами, брынзой и сыром и разведенным растительным маслом с добавлением сливочного.

Суп из фасоли с перцем

Состав: бульон или вода — 1,5 л, фасоль — 0,5 стакана, лук — 2 шт., картофель — 2 шт., перец — 2 стручка, масло — 2 ст. ложки, орехи — 2 ст. ложки, зелень, сметана, соль.

Фасоль залить бульоном или водой и варить до полуготовности, добавить обжаренный мелко нарубленный лук, нарезанный кубиками картофель, стручки красного перца, нарезанного кольцами, опустить в суп вместе с рублеными орехами, солью и проварить. При подаче положить сметану и зелень.

Суп из красной фасоли с гранатовым соком

Состав: фасоль — 300 г, очищенные грецкие орехи — 100 г, репчатый лук — 1–2 шт., вода — 8 стаканов, гранатовый сок — 2 стакана, перец, зелень, соль.

Фасоль (в зернах) перебрать, вымыть несколько раз в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипящей водой (8 стаканов) и поставить варить. Когда фасоль разварится, размять ее хорошенько, чтобы не осталось целых зерен, всыпать толченые грецкие орехи, мелко нарезанный репчатый лук, толченый перец,

соль, размешать и продолжать варить еще 5 минут. Затем добавить в суп мелко нарезанную зелень петрушки, кинзы, сельдерея, укропа и мяты и варить еще 3 минуты, затем влить гранатовый сок, размешать и снять с огня.

Суп из фасоли по-монастырски

Состав: белая фасоль — 50 г, черная фасоль — 50 г, сушеный горошек — 50 г, чечевица — 50 г, лук-порей — 50 г, сладкий перец — 30 г, мята — 15 г, петрушка — 15 г, чабрец — 15 г.

Белую фасоль, черную фасоль, чечевицу и горошек перебрать и промыть в холодной воде, затем залить холодной водой, поставить на огонь и дать закипеть; после этого первую воду слить, а бобовые вторично залить теплой водой.

Поставить на огонь, положить мелко нарезанный лук-порей и сладкий красный перец и варить до готовности. Посолить по вкусу. Готовый суп посыпать мелко нарезанной мятой, петрушкой и чабрецом.

Суп из крапивы и бобовых

Состав: крапива — 300 г, фасоль — 1 стакан, оливковое масло — 4 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана, укроп, соль, репчатый лук.

Фасоль замочить и отварить. К фасоли добавить оставшуюся воду, перец, соль, рубленый репчатый лук, листья крапивы, оливковое масло. Довести до кипения. Подавать со сметаной и укропом.

Суп из савойской капусты

Состав: савойская капуста — 160 г, морковь — 60 г, репа — 60 г, петрушка — 40 г, сельдерей — 20 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 30 г, свежие помидоры — 60 г, специи, бульон или вода — 750 г, мясо.

Нарезать дольками морковь, репу, петрушку, сельдерей. Репу бланшировать в кипятке в течение 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить прозрачным мясным бульоном с жиром так, чтобы овощи только были им покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить в суп мясо, овощи букетами и помидоры.

Суп из зелени с гранатовым соком

Состав: лук-порей — 1 шт., укроп — 3 веточки, сельдерей и петрушка — по 2 шт., кинза и мята — по 3 веточки, репчатый лук — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, толченые грецкие орехи — 2 ст. ложки, гранатовый сок — 1 стакан.

Лук-порей, укроп, сельдерей и петрушку, кинзу и мяту очень мелко нарезать и положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить. Во время варки добавить муку, разведенную в холодной воде, толченые грецкие орехи, гранатовый сок и посолить.

Суп-слоенка овощной

Состав: оливковое масло — 200 г, лук — 1 шт., помидоры — 6 шт., капуста — 0,5 кочана, сладкий перец — 4 шт., картофель — 3–4 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 1 шт., соль; для приправы: лавровый лист, перец, оливковое масло — 2 ст. ложки.

Налить на дно гусятницы оливковое масло, слегка потушить в нем лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном от тушения овощей, добавить кефир, посыпать рубленой зеленью.

Суп крестьянский с крупой

Состав: свежая капуста — 160 г, картофель — 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 40 г или пшено, овсяные хлопья «Геркулес» — 35 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, оливковое масло — 20 г, вода — 750–800 г, простокваша.

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную

крупу сварить до полуготовности, затем заложить ее в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить овощи и помидоры. Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 минут до окончания варки супа. Подать с простоквашей

Суп из саго на вине

Состав: красное столовое вино — 2 бутылки, гвоздики — 5 шт., саго — 100 г, немного корицы, сахар.

К 1 л воды влить красное столовое вино, добавить кусок корицы, немного гвоздики, по вкусу сахар и дать вскипеть, прибавить красное саго, но чтобы не было очень густо; когда саго упреет, но не разварится, разлить по тарелкам.

Отдельно подать гренки.

Суп из крапивы и риса

Состав: листья крапивы — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки — 2 ст. ложки, перец, соль.

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба — 120 г, картофель — 300 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 40 г, бульон или вода — 750 г, специи.

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Венгерский рыбный суп

Состав: рыба разных сортов (карп, щука, сом и т. д.) — 1250 г, несколько горсток мелкой рыбешки (окунь и др.), лук — 1 шт., красный перец — 15 г, сладкий перец — 1–2 стручка, помидоры — 2–3 шт., соль.

Рыбу хорошо почистить, разрезать на куски в три пальца толщиной и натереть солью. Головы, хвосты, внутренности и мелкую рыбу разварить вместе с луком в 0,5 л подсоленной воды. Как только вода закипит, добавить красный перец. Когда лук разварится, бульон процедить сквозь сито и вылить на подготовленные куски рыбы, туда же добавить нарезанные тонкими колечками стручковый перец и помидоры. Суп варить в течение 20 минут. Не мешать, а только слегка встряхивать кастрюлю, чтобы рыба не развалилась.

Рыбный суп с горохом

Состав: голова и потроха одного карпа, сушеный горох — 1 стакан, лук — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, сушеный базилик, лавровый лист, соль.

Горох накануне приготовления замочить в холодной воде и на следующий день сварить в этой же воде с базиликом. Голову и потроха карпа отварить вместе с нарезанными овощами и лавровым листом в подсоленной воде. Отвар процедить, влить в гороховую кашу, перемешать и довести до кипения.

Рыбный суп протертый

Состав: вода — 8 стаканов, рыба — 500 г, черный перец — 4 горошка, зелень для супа — 1 пучок, небольшой лавровый лист, лук — 1 шт., оливковое масло — 2–3 ст. ложки, мука — 2–3 ст. ложки, зеленый горошек — 1 стакан, нарезанная кубиками морковь — 2 стакана, нарезанный кубиками картофель — 1 стакан, соль — 0,5–1 ст. ложка, перец, простокваша — 2 стакана.

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить 30 минут, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень для супа, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить кости и протереть рыбу вместе с бульоном сквозь сито. В горячее масло добавить муку, рыбный протертый бульон и все очень хорошо растереть. Затем добавить зеленый горошек, нарезанную кубиками морковь и картофель. Слегка посолить и поперчить. Когда овощи станут мягкими, влить простоквашу и продолжать варить суп еще 5 минут.

Суп-пюре по-овернски

Состав: картофель — 500 г, чечевица — 200 г, репчатый лук — 100 г, чеснок — 1 долька, сельдерей (корень) — 60 г, оливковое масло — 40 г, вода — 2 л, перец горошком, соль, зелень.

Очищенный картофель нарезать, добавить чечевицу, лук, чеснок, зелень петрушки, корень сельдерея, залить водой и варить 2–3 часа. Процедить через сито и протереть. В полученное пюре добавить отвар, чтобы получился суп-пюре, соль, перец и оливковое масло. Подать горячим с гренками.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: картофель — 4 шт., белая фасоль — 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, оливковое масло — 2 ст. ложки, цедра половины лимона, специи.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, оливковое масло, измельченную цедру лимона, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: кефир — 1 л, яблоки — 5 шт., нежирный творог — 100 г, вода — 1,5 л, изюм — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2–3 минуты. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут.

Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: кефир — 4 стакана, вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., чернослив — 4 ст. ложки.

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, отвар процедить, добавить в него промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп кефирный с курагой и свеклой

Состав: кефир — 4 стакана, вода — 1 стакан, мелко нарубленная курага — 4 ст. ложки, свекла — 2 шт., мед — 2 ч. ложки, мускатный орех (на кончике ножа).

Свеклу натереть на крупной терке, добавить промытую и рубленую курагу, залить горячей водой, довести до кипения, добавить мускатный орех. Посуду закрыть крышкой, охладить отвар вместе со свеклой, влить в него кефир, добавить мед и взбивать смесь в течение 2 минут.

Похлебка из кабачков

Состав: нарезанные соломкой кабачки — 1 стакан, рис — 3 ст. ложки, простокваша или кефир — 1 стакан, вода — 1 л, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., соль.

Кабачки промыть и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Очищенный лук мелко нашинковать.

В кастрюлю заложить рис, залить водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, оставить без нагревания при закрытой

крышке на 5–8 минут, затем добавить кабачки, лук, соль, снова довести до кипения и снова оставить без нагревания на 5–6 минут, добавить зелень петрушки, простоквашу или кефир и подать к столу.

Окрошка мясная на кефире

Состав: кефир — 350 г, кипяченая вода — 350 г, постная говядина — 160 г, зеленый лук — 60 г, свежие огурцы — 120 г, картофель — 100 г, яичный белок — 1 шт., сахарный песок — 10 г, зелень укропа и петрушки, соль.

Нарезать мелкими кубиками вареное мясо, картофель, яичные белки и свежие огурцы. Зеленый лук пошинковать, добавить в кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, положить соль, сахарный песок, подготовленные и нарезанные продукты. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп холодный с гранатовым соком

Состав: очищенные грецкие орехи — 0,5 стакана, свежие огурцы — 2 шт., чеснок — 1 шт., мелко нарезанная зелень петрушки, укропа и зеленого лука — по 1 ст. ложке, оливковое масло — 2 ст. ложки, вода — 1 л, гранатовый сок, соль.

Разделанную на дольки и очищенную головку чеснока мелко порубить и растереть с солью и орехами в однородную массу, постепенно прибавляя оливковое масло. Осторожно подливая воду, развести массу, добавить гранатовый сок. В суповой миске истолочь укроп, зелень петрушки и зеленый лук, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, залить приготовленным супом, хорошо размешать и подавать.

Суп-холодец

Состав: хлебный квас — 1 л, молодая свекла с ботвой — 500 г, свежие огурцы — 150 г, зеленый лук — 75 г, яичные белки — 2 шт., простокваша — 2 ст. ложки, сахарный песок — 1 ч. ложка, зелень.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть. Свеклу очистить, поместить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю добавить листики свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю. Туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные белки яиц, зеленый лук, простоквашу, сахар,

залить квасом и охлажденным свекольным отваром. Подавая на стол, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Холодный свекольник

Состав: свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Борщ холодный с морковью

Состав: свекла — 160 г, морковь — 40 г, зеленый лук — 50 г, свежие огурцы — 100 г, белки — 1 шт., сахарный песок — 10 г, 3 %-й уксус — 15 г, вода — 800 г, зелень укропа и петрушки, простокваша — 40 г, соль.

Нарезать соломкой свеклу и морковь. Морковь припустить до готовности. Свеклу припустить отдельно с добавлением уксуса. Готовые овощи соединить вместе, влить горячую воду, добавить соль, сахарный песок, довести борщ до кипения и охладить. Можно заменить горячую воду свекольным отваром. Нарезать соломкой огурцы. Пошинковать лук и зелень. Мелко порубить белки яиц и соединить с борщом. При подаче на стол положить в борщ простоквашу.

Борщ холодный с морской рыбой

Состав: свекла — 500 г, морская рыба — 300 г, огурцы — 250 г, зеленый лук и укроп — по 1 пучку, соль, сахар, уксус (лимонная кислота), простокваша.

Отварить свеклу, очистить, нарезать мелкой соломкой. Прокипятить с уксусом, охладить. Порезать огурцы. Нашинковать зеленый лук, растереть с солью, положить в борщ. Заправить солью и сахаром по вкусу. При подаче заправлять простоквашей, зеленью укропа, в тарелки кладется вареная рыба.

Борщ летний на квасе

Состав: свекла — 200 г, морковь — 100 г, молодой картофель — 300 г, свежие огурцы — 200 г, горчица — 20 г, белки — 3 шт., простокваша — 40 г, зелень — 20 г, квас — 300 г, соль.

Свеклу, морковь и картофель тщательно промыть водой, завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности. Затем охладить и нарезать дольками. Квас заправить по вкусу солью, готовой горчицей и порезанными белками яиц.

Обмыть свежие огурцы и нарезать тонкими кружочками. Мелко порубить зелень укропа и петрушки, вареные яичные белки. Все подготовленные продукты залить квасом и дать постоять борщу 5 минут. Посыпать зеленью.

При подаче положить в борщ простоквашу и кусочки пищевого льда.

Горячие блюда

Курица в пароварке

Состав: курица — 500–600 г, соевый соус — 3 ст. ложки, молотый кориандр — 1 ч. ложки, орегано — 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец (несколько горошин), соль.

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. Маринад: соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: 4,5 ст. ложки соевой муки, 4,5 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1,5 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) — 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) — 20 шт., орегано (сухой или 4 веточки свежего) — 1 ч. л., масло оливковое — 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) — 2 ч. ложки,

помидор черри — 16 шт., брынза — 100 г.

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, орегано, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Куриные грудки с карри

Состав: 0,5 кг филе из куриных грудок, 1 ч. ложка приправы карри, соль по вкусу, небольшой пучок зелени.

Размороженное мясо нарезать крупными кусками. Каждый из кусков со всех сторон обсыпать карри, при желании посолить. Поместить куски в пароварку, готовить 15–20 минут. Подавать с зеленью.

Курица с лавровым листом

Состав: 8 куриных бедрышек без кожи, 80 г телятины (цельный кусок), 2 лука-порея, 2 лавровых листа, соль.

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить. Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик телятины и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут. Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Котлеты из индейки

Состав: фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Паровой рулет

Состав: говядина (мякоть) — 500 г, лук — 500 г, картофель — 1 кг, специи (для мяса), кефир (для теста) — 500 мл, белок (для теста) — 1 шт., масло растительное (для теста) — 50 г, сода (для теста, не гасить) — 1 ч. ложка, мука (для теста).

Смешать все ингредиенты для теста, муки добавить столько, чтобы получилось пластичное, мягкое, некрутое тесто. Для начинки говядину нарезать мелкими кубиками и протушить до полуготовности с пряностями по вкусу. Картофель также порезать кубиками, лук — мелко. Добавить соль и сливочное масло. Тесто поделить на 4 части (по количеству секторов в пароварке). Раскатывать тонко, около 5 мм. Распределить начинку, оставляя место до края 4 см. Закрутить аккуратно в рулет, защепляя края. Поставить пароварку на огонь. Когда вода закипит, установить секции с рулетами и варить 40–50 минут.

Мясные ежики

Состав: 400 г говядины, 40 г риса, 125 г воды, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, соль.

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Котлеты из телятины

Состав: 400 г мякоти телятины, 100 г батона (без корок), соль.

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Пельмени с бараниной

Состав: 500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 ст. л. молотого имбиря, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного

масла, 2 мелко рубленые луковицы, 100 г соевого соуса, молотый душистый перец, соль.

Вымыть баранину и мелко-мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении. Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова. Заместить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалять их в муке. Завернуть в них начинку. Варить на пару при сильном нагреве 20 минут.

Пельмени с телятиной и капустой

Состав: 500 г муки, 250 г телятины, 150 г капусты, 70 г нашинкованного зеленого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.

Приготовить фарш из телятины. Вымыть и мелко нашинковать капусту. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, молотый имбирь, масло. В миске смешать все с мясом и посолить по вкусу. В посуду с мукой влить кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить крутое тесто. Из него скатать шарики и раскатать их в блинчики.

Завернуть в них начинку, слепить пельмени. Варить на пару при сильном нагреве около 20 минут. При подаче выложить готовые пельмени в пиалы и подать с соевым соусом.

Вареное мясо с яблоками

Состав: мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь —

30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Говядина отварная под соусом хрен

Состав: говядина — 500 г, картофель — 800 г, морковь — 120 г, лук — 40 г, репа — 100 г, сельдерей, петрушка или пастернак — 30–40 г, лавровый лист, перец, соль; для соуса: корень хрена, 3 %-й уксус.

Мясо целым куском поместить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только его покрывала. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука, сельдерей, петрушку или пастернак, 2 лавровых листика, 5–8 горошин перца или немного стручкового красного перца, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, поместить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

Говядина отварная по-пекински

Состав: говядина — 500 г, репчатый лук — 50 г, зеленый лук — 20 г, водка — 20 г, имбирь — 25 г, петрушка — 25 г, укроп — 25 г, сахарный песок — 15 г, перец, гвоздика, корица, соль, рис.

Мясо говядины нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Затем бульон слить, снова залить мясо водой, добавить водку, имбирь, укроп, лук, петрушку, душистый перец, гвоздику, корицу, сахар, соль и варить до готовности. При подаче выложить мясо в тарелку, посыпать зеленым очень мелко нарезанным луком. Отдельно в пиале подать отварной рис.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Курица или индейка, вареная с овощами

Состав: мясо курицы или индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, фасоль — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Отварная курица

Состав: курица — 1 шт., вода — 2 л, морковь — 3 шт., петрушка или сельдерей, репчатый лук — 1 шт., соль, зелень петрушки, гарнир.

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковь,

горох, цветная капуста, фасоль) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом — салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Хотпот

Состав: нежирная говядина — 500 г, перец горошком — 5 шт., лавровый лист — 2 шт., картофель и морковь — 500 г, лук — 300 г, оливковое масло — 75 г, зелень петрушки — 3 ст. ложки, соль.

Подготовленное мясо говядины залить водой, пока она не покроет его. Добавить соль, перец и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а вместо него положить нарезанную дольками морковь и тушить ее до полуготовности, после чего добавить нарезанный дольками картофель, шинкованный лук и тушить все до полной готовности. Затем размять овощи в пюре. Мясо нарезать ломтиками и подать к овощному пюре, предварительно полив оливковым маслом и посыпав зеленью.

Лейденская смесь

Состав: мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Мясные голубцы

Состав: говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец; для соуса: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить

через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделать на небольшие котлеты и поместить в пароварку. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Котлеты куриные рубленые

Состав: мякоть курицы — 600 г, хлеб — 60 г, молоко — 60 г, оливковое масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г.

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Фаршированные перцы в пароварке

Состав: 6 крупных болгарских перцев, 1 морковь, 1 головка лука, 200–300 г мясного фарша, 1 стакан риса, соль по вкусу.

Рис промыть и поставить в пароварку минут на 20 (за это время он сварится до полуготовности). Пока рис варится, из перца удалить семена. Измельчить морковь и лук, добавить фарш и рис. Полученной массой начинить перцы. Готовить в пароварке

30–40 минут.

Рыба в пароварке

Состав: рыба, лук, масло сливочное, специи.

Взять рыбу, почистить, вымыть. Фольгу смазать оливковым маслом. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Суфле из трески

Состав: 400 г филе трески, 50 мл молока, 1 ст. ложка муки, 3 белка, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить оливковое масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Треска в пароварке с овощами

Состав: треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Треска, запеченная под луковым соусом с грибами

Состав: треска — 500 г, овощи и специи для пряного отвара — 10 г, масло оливковое — 1 ст. ложка, сухари молотые — 1 ст. ложка, картофель — 600 г, соус — 0,5 л, перец черный молотый, соль.

Приготовление пряного отвара. Для этого на 1 л воды взять 2 ч. ложки соли, 4 горошины перца, 3 лавровых листа, 25 г

моркови и 20 г лука; морковь и лук измельчить, все ингредиенты проварить, добавить тмин.

Сваренные в пряном отваре порционные куски рыбы, нарезанные от филе, положить на сковороду, обложить ломтиками вареного картофеля, залить луковым соусом с грибами, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, запечь и подать на сковороде. Так же можно приготовить щуку, судака, сома, налима.

Рыба паровая с помидорами

Состав: рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Рыба тушенная по-алжирски

Состав: рыба — 500 г, чеснок — 3–4 дольки, помидоры — 3–4 шт., масло оливковое — 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.

Вычистить и вымыть морскую рыбу (тунец, пикша, треска). Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь

кружочками помидоров, налить оливкового масла и тушить.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: 3 моркови средней величины, 1 головка лука, 1 помидор, 150 г красной рыбы (семги, форели или горбуши), соль.

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить соль.

Форель отварная

Состав: форель — 500 г, 3 %-й уксус — 0,5 стакана, репчатый лук — 100 г, картофель — 300 г, овощи — 150 г, соль, перец, зелень, лавровый лист.

Подготовить форель, промыть, залить теплым уксусом (разведенным), выдержать 15 минут. В кастрюлю положить выдержанную в уксусе форель, залить ее водой, посолить, поперчить, добавить репчатый лук, лавровый лист и варить до готовности. Вареную рыбу положить на тарелку, загарнировать отварным картофелем, сырыми овощами и украсить зеленью.

Стерлядь по-милански

Состав: стерлядь — 500 г, оливковое масло — 50 г, репчатый лук — 15 г, помидоры — 45 г, белое вино — 70 г, картофель — 300 г, зелень — 10 г, перец, соль.

Стерлядь без кожи и хрящей потушить с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, белым вином, солью и перцем. Готовую стерлядь подают с оливковым маслом, вареным картофелем, украшают зеленью.

Камбала отварная с соусом луковым

Состав: камбала — 500 г, морковь — 60 г, лук — 30 г, петрушка (корень), сельдерей (корень), луковый соус — 100 г, соль, перец, лавровый лист, картофель.

Подготовленную камбалу положить в кастрюлю, добавить репчатый лук, морковь, сельдерей, лавровый лист, корень петрушки, перец, соль, залить холодной водой и варить в течение 10–15 минут. После этого выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью, полить луковым соусом, на гарнир подать отварной картофель.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Филе судака в белом вине

Состав: судак — 300 г, картофель — 30 г, оливковое масло — 6 г, овощи, соль.

Мясо судака отделить от костей и кожи, промыть, нарезать вдоль полосками, осторожно отбить каждую тяпкой, посолить, свернуть трубочкой. Пергамин нарезать полосками, промазать маслом и завернуть в него свернутое трубочкой мясо судака, с тем чтобы он сохранил форму столбика, и поставить его в духовой шкаф. При подаче к столу мясо судака освободить от пергамина, сверху положить свежие овощи и лук. В качестве гарнира к судаку подать отварной картофель, политый оливковым маслом.

Кефаль запеченная

Состав: кефаль — 1 кг, помидоры красные — 250 г, петрушка (зелень) — 80 г, масло оливковое — 0,5 стакана, перец красный молотый, соль.

Красные помидоры нарезать кружочками, уложить на сковороду, посолить и посыпать мелко измельченной зеленью петрушки, сверху положить кефаль, предварительно посолив. Накрыть помидорами, посыпать зеленью петрушки, красным молотым перцем, солью, залить оливковым маслом и запечь. Подать в холодном виде.

Скумбрия запеченная, по-болгарски

Состав: скумбрия — 6–8 шт., масло оливковое — 1 стакан, петрушка (зелень), сок лимонный (или лимонная кислота), соль.

Очистить и промыть скумбрию. Посолить и полить каждую 2 столовыми ложками оливкового масла. Выдержать в таком виде несколько часов. Затем каждую рыбку завернуть отдельно в бумагу, намазанную оливковым маслом. Уложить рыбу в форму и запечь. Развернуть рыбу еще теплой, уложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком. Подавать с картофельным салатом или отварным мелким картофелем, залитым разогретым оливковым маслом.

Скумбрия в форме

Состав: скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Печеные сардины

Состав: сардины — 500 г, масло оливковое — 40 г, каперсы — 60 г, петрушка (зелень) — 20 г, чеснок — 20 г, соль.

У сардин удалить головы, внутренности и кости, разрезав для этого рыбу со спины. Хорошо промыть внутренние полости и дать стечь воде. На смазанную оливковым маслом сковороду посыпать петрушку, растертую с чесноком, и разместить радиально сардины хвостами к центру сковороды. Сверху посыпать мелко нарезанными каперсами, полить оливковым маслом и запечь. Через 7–8 минут сбрызнуть лимонным соком. Подать на стол в горячем виде.

Рыбное филе по-португальски

Состав: филе — 400 г, лук репчатый — 60 г, помидоры — 260 г, чеснок — 4 г, масло оливковое — 50 г, вино — 60 г, перец черный молотый, соль.

Очищенное от кожи рыбное филе (треска, пикша, тунец) уложить в сотейник, приправить оливковым маслом и молотым перцем. Рубленый лук разогреть на оливковом масле, добавить очищенные от шкурки и зернышек крупно нарезанные помидоры и толченый чеснок, довести до кипения, добавить вино и варить

до тех пор, пока помидоры не разварятся. Соус приправить солью. Филе рыбы полить этим соусом, густо посыпать зеленью петрушки и запечь.

Овощные блюда

Овощи тушеные

Состав: лук — 2 шт., морковь — 4–5 шт., петрушка (корень) — 2 шт., сельдерей (корень) — 2 шт., зеленые помидоры — 8–10 шт., чеснок, растительное масло — 150 г, соль, перец, зелень петрушки и сельдерея.

Нарезанные репчатый лук, морковь, петрушку, сельдерей, ломтики зеленых помидоров посолить, поперчить, залить растительным маслом и тушить 30 минут под плотно закрытой крышкой на слабом огне. По готовности добавить по вкусу толченый чеснок (4–5 долек), посыпать зеленью.

Овощи на пару

Состав: цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло — пропорции по выбору.

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления — 20 минут.

Запеканка овощная

Состав: капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль; для соуса: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Припущенные овощи положить в сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно. Соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Цветная капуста отварная

Состав: цветная капуста — 800 г, соль, вода, оливковое масло — 4 ст. ложки, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом

— это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и посыпать сухарями.

Капуста, тушенная с лимонным соком

Состав: капуста — 500 г, оливковое масло — 50 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, соль, перец, разбавленный лимонный сок — 0,5 стакана.

Капусту нашинковать. На разогретой с оливковым маслом сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Картофель, сваренный на пару

Состав: картофель — 500 г, соль,

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного.

Картофель отварной

Состав: молодой картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, укроп — 10 г, чеснок — 30 г, соль.

Молодой картофель, не вынимая из воды, очистить от кожицы, еще раз промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, покрыв ею картофель лишь на 0,3, и варить 15–20 минут при слабом кипении под крышкой. С готового картофеля слить отвар, добавить оливковое масло, растолченный чеснок, мелко нарезанную зелень, встряхнуть кастрюлю и тут же переложить на тарелки, иначе картофель станет твердым.

Картофель а-ля метр д'отель

Состав: молодой картофель — 400 г, сливочное масло — 200 г, рубленая зелень петрушки или укропа — 2 ложки.

Молодой картофель хорошо промыть и неочищенным

отварить в соленой воде, облить оливковым маслом, посыпать рубленой зеленью. Оливковое масло растереть добела, прибавить рубленую зелень петрушки или укропа, немного лимонного сока и все хорошо растереть в каменной ступке; затем протереть через решето и полученные зеленые червячки добавить к гарниру

Пюре из картофеля и капусты

Состав: картофель — 1 кг, капуста — 500 г, оливковое масло — 30 г, лук — 1 шт.

Головку репчатого лука мелко нарезать, разогреть в масле, добавить 500 г свежей нашинкованной капусты, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить 1 кг отварного, растертого в массу картофеля, соль. Все взбить. Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: тыква — 500 г, картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, мускатный орех, соль.

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить оливковым маслом, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Патиссоны отварные

Состав: патиссоны — 500 г, оливковое масло — 2–3 ст. ложки, сухари — 2 ст. ложки, соль.

Молодые патиссоны хорошо вымыть, нарезать ломтиками толщиной 1–1,5 см и отварить в подсоленной кипящей воде до мягкости. Воду слить, патиссоны выложить в блюдо и полить оливковым маслом, посыпать молотыми сухарями.

Помидоры фаршированные

Состав: помидоры — 500 г, рис — 100 г, отварное мясо — 75 г.

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный оливковым маслом противень

и запечь в духовке.

Морковь тушеная

Состав: морковь — 800 г, оливковое масло — 100 г, вода, соль, сахарный песок.

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюлю налить оливковое масло, положить в него морковь, помешивая, разогреть, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Морковь, тушенная с горошком

Состав: морковь — 400 г, зеленый горошек — 200 г.

Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, протушить в кастрюле с разогретым оливковым маслом, добавить горячую воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Свежий зеленый горошек добавить раньше, чем размягчается морковь, и тушить вместе. Готовые овощи сбрызнуть лимонным соком.

Морковь глазированная

Состав: морковь — 1 кг, мед — 200 г, оливковое масло — 100 г, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.

Разогреть оливковое масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного соли и воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Цимес еврейский

Состав: морковь — 1 шт., репа — 1 шт., брюква — 1 шт., цветная капуста — 1 шт., лук — 2 шт., изюм — 100 г, мед, соль, перец, оливковое масло — 100 г.

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в воде. Когда все будет готово, прибавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой в течение получаса, подправив мукой.

Перец, фаршированный рисом

Состав: свежие грибы — 300–400 г, сладкий стручковый перец — 1–1,5 кг, лук — 2 шт., помидоры — 5–7 шт., оливковое масло — 100 г, зелень, соль.

Свежие грибы отварить в подсоленной воде и пропустить через мясорубку. Стручки сладкого перца запечь, очистить от кожицы и семян. Мелко нарубленный лук разогреть в оливковом масле, рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Половину помидоров мелко нарезать. Грибы, лук, рис, помидоры смешать, посолить. Наполнить этим фаршем стручки и уложить в форму. Оставшиеся помидоры размять, разогреть в масле, развести стаканом горячего кипятка и залить перец. Посыпать мелко нарезанной зеленью, запечь в духовке.

Тушеный стручковый перец

Состав: красный, зеленый и желтый стручковый перец — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец.

Стручки перца разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать.

В оливковом масле прогреть кольца лука, добавить перец, соль и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. Не следует допускать, чтобы продукты разварились в кашу. Если при тушении появилось много жидкости, в конце тушения крышку нужно снять и дать жидкости испариться.

Кабачки с помидорами

Состав: кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки с грибным фаршем

Состав: свежие грибы — 500 г или сушеные грибы — 50 г, кабачки — 500 г, морковь — 2–3 шт., лук — 1 шт., корень петрушки — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, зелень, соль, перец.

Грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, пропустить через мясорубку. Очищенные от кожуры кабачки

нарезать кольцами толщиной 2–3 см, вынуть сердцевину и отварить в подсоленной воде в течение 6–8 минут. Слить воду, дать остыть, обвалять в муке, слегка обжарить и остудить. Морковь, лук, корень петрушки мелко нарезать и разогреть на оливковом масле, затем смешать с грибами, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец и перемешать. Заполнить этим фаршем кабачковые кольца, украсить их веточками зелени.

Кабачки под соусом из чеснока

Состав: кабачки — 5–6 шт., простокваша — 2 стакана, толченые орехи — 1 стакан, чеснок, оливковое масло — 5 ст. ложек, укроп, соль.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать длинными ломтиками толщиной около 5 мм. Ломтики посолить, обвалять в муке и протушить в оливковом масле. Взбить простоквашу, добавить в нее головку толченого чеснока, мелко нарезанный укроп, толченые грецкие орехи и перемешать. При подаче на стол разложенные в тарелке кабачки залить этим соусом.

Тушеные баклажаны

Состав: баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша — 0,5 стакана, помидоры, морковь.

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Баклажаны с томатами

Состав: баклажаны — 600 г, оливковое масло — 3 ст. ложки, мука — 2 ст. ложки, томат-пюре — 200 г, молотый красный перец.

Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кружочками, протушить в оливковом масле. Посыпать солью, мукой, добавить немного воды, томат-пюре, перец и тушить, накрыв кастрюлю крышкой, до готовности. Подавать к мясным блюдам.

Репа, тушенная с томатом

Состав: репа — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, мука — 2 ч. ложки, томат-пюре — 2 ч. ложки, простокваша — 100 г, соль, перец, зелень.

Репу очистить, нарезать небольшими ломтиками, посолить, обвалять в муке и слегка притушить. Затем переложить в кастрюлю, добавить перец, простоквашу, томат-пюре и тушить примерно 40 минут. При необходимости подсолить. При подаче к столу посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки.

Репа фаршированная

Состав: репа — 150 г, мясо говядины — 40 г, кефир — 10 г, сухари — 10 г, соль, перец.

Репу тщательно помыть, срезать головку и корешок, поместить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Вынуть из отвара и дать остыть. Осторожно срезать у репы верхушку, вынуть сердцевину, оставляя стенки толщиной 2 мм. Пустоту в репе заполнить фаршем и закрыть срезанной верхушкой, закрепить ниткой, чтобы верхушка не отделилась. Поместить фаршированную репу в кастрюлю, подлить воды и варить до готовности. Перед подачей нитку снять, поместить репу на тарелку и полить соусом, приготовленным на отваре.

Для фарша мякоть говядины пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, кефир, молотые сухари и все это тщательно перемешать.

Пюре из каштанов

Состав: очищенные каштаны — 800 г, брынза, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль.

Очистить каштаны, обдать их кипятком, удалить кожицу. Всыпать в кастрюлю, залить водой и разварить. Протереть, прибавить соль, оливковое масло, прогреть, не доводя до кипения. Подать любые гренки с брынзой.

Кукуруза с маслом

Состав: кукуруза — 800 г, оливковое масло — 4 ст. ложки.

Для приготовления этого блюда пригодна молодая кукуруза молочно-восковой спелости. Початки кукурузы очистить от листьев, опустить в подсоленный кипяток и варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими. Откинуть на сито, дать стечь воде, переложить на блюдо, полить оливковым маслом.

Фасоль под соусом из зелени

Состав: фасоль — 500 г, соль, мята, тимьян. Заранее замоченную фасоль отварить, добавить соль, процедить, поместить в приготовленный отвар из зелени, добавить мелко нарезанные листики тимьяна и мяты.

Подавать на гарнир к блюдам из мяса, вареному рулету

Зеленый горошек по-итальянски

Состав: зеленый горошек — 600 г, оливковое масло — 50 г, рис — 75 г, помидоры — 50 г, адыгейский сыр — 50 г.

Сваренный горошек прогреть в масле, добавить отваренный рис, помидоры, нарезанные мелкими кубиками, и перемешать. Прямо перед подачей к столу посыпать тертым адыгейским сыром. Блюдо подать горячим.

Горошек по-французски

Состав: зеленый горошек — 300 г, лук — 8 шт., оливковое масло — 120 г, мука — 8 г, соль, сахар, зелень петрушки.

Лук-порей очистить, нарезать, и протушить в половине масла, добавить немного воды и горошек, затем всыпать муку и осторожно перемешать. В конце тушения добавить соль, сахар и все прокипятить на слабом огне. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и добавить оливковое масло. Подать горячим в той же посуде.

Артишоки по-английски

Состав: артишоки — 10 шт., оливковое масло — 100 г, лук — 2 шт., кайенский перец, мадера — 1 рюмка.

У сырых артишоков отрубить острые концы листьев, хорошо посолить и поставить в кастрюлю в один ряд, налив воды столько, чтобы концы листьев остались сухими. Кастрюлю поставить на плиту и уварить артишоки.

Через некоторое время нужно попробовать потянуть за листок: если он свободно оторвется, то артишоки готовы, если нет, то продолжать варить. Затем из артишоков следует ложечкой вынуть середину, очистить бородку, потом полить артишоки оливковым маслом, прибавить мелко рубленный лук, дать прокипеть в этой приправе несколько раз и, подавая на стол, прибавить немного кайенского перца и влить рюмку мадеры.

Спаржа с брынзой

Состав: побеги спаржи — 600 г, брынза — 150 г, оливковое масло — 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпать тертой брынзой, сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и быстро запечь в духовке. Подавать к мясному блюду.

Спаржа отварная

Состав: очищенная спаржа — 1,5 кг, мука — 3 ч. ложки, сахарный песок — 1 ч. ложка, лимон — 0,5 шт., молоко — 0,5 стакана, оливковое масло.

Порезать кусочками нежную, хрупкую спаржу, отварить в подсоленном кипятке, процедить. Остудить стакан отвара, другой стакан отвара вскипятить. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, стакан холодного отвара, разболтанного с 3 чайными ложками муки. Когда закипит и загустеет, прибавить полстакана молока, столовую ложку оливкового масла, чайную ложку сахара, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Всыпать спаржу, влить сок лимона, перемешать, прогреть, не доводя до кипения.

Каши

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: 3 ст. ложки гречневой крупы, 1 ч. ложки оливкового масла, 150 мл воды, соль.

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: 200 г гречневой крупы, 250 г очищенных кабачков, 500 мл воды, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложки сахара, соль.

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: 1 кочанчик цветной капусты, 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки оливкового масла, 500 мл воды.

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут.

Гречневики

Состав: 3 стакана смолотой гречневой крупы, 2 стакана воды, 3 ч. ложки сухих дрожжей, оливковое масло.

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Каша перловая

Состав: 1 стакан перловой крупы, 750 мл воды, 1 ст. ложка сахара, соль.

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: 1 стакан риса, 1,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, соль.

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: 5 яблок, 1 стакан риса, 3 стакана воды, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки изюма.

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне 10–12 минут.

Каша рисовая с фруктами

Состав: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 2 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, 300 г яблок, 100 г слив, 2 ст. ложки изюма, соль.

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: 1 кг очищенной тыквы, 2 стакана воды, 100 г риса, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки оливкового масла, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша ячневая с тыквой

Состав: 200 г ячневой крупы, 400 г тыквы, 1 л воды, соль, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла.

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую — с фруктовым соусом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: 1,5 стакана пшена, 750 г тыквы, вода, соль.

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Десерты

Яблочный зефир

Состав: яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень. Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Малина с белковой пеной

Состав: яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Абрикосы с белковой пеной

Состав: спелые абрикосы — 400 г, яичные белки — 4 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, сахарная пудра — 0,5 стакана.

Спелые абрикосы протереть через сито. Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее ванильный сахар, сахарную пудру, снова взбить и примешать протертые абрикосы. Готовую пену выложить в бокалы или вазочки, украсить фруктами и подать в охлажденном виде.

Ассорти с белковой пеной

Состав: спелые абрикосы — 200 г, вишня — 100 г, сахарная пудра — 0,7 стакана, яичные белки — 2 шт., спелая клубника — 200 г, фрукты для украшения.

Спелые абрикосы и вишни, удалив из них косточки, протереть через сито, добавив в пюре сахар, яичные белки и взбить до загустения. Затем к пене примешать клубнику. Готовую пену выложить в вазочки, украсить фруктами.

Вишня в яблочном вине

Состав: вишня — 500 г, яблочное вино — 0,25 л, сахар — 150 г, корица или гвоздика, желатин — 10–15 г, яичные белки — 4 шт., соль — 1 щепотка.

Подготовленную вишню после удаления косточек прокипятить в яблочном вине, добавив 50 г сахара, гвоздику или кусочек корицы, после чего вишню вынуть, а в кипящем вине развести предварительно замоченный в воде желатин. После этого вино остудить, вылить в вазочки, наполнить их не более чем наполовину и дать ему застыть. Белки со щепоткой соли хорошенько взбить, добавив оставшийся сахар, и выложить на застывшее вино. Сверху уложить ягоды и выставить на холод.

Вишневая горка

Состав: вишня — 500 г, вода — 0,75 л, сахар — 100 г, желатин — 20 г, сухари — 200 г, корица, гвоздика.

Вынуть из вишен косточки. Вскипятить воду с сахаром и пряностями, положить туда ягоды и варить до мягкости. Затем высыпать их на решето и подсушить, а в сок добавить замоченный в холодной воде желатин. Намочить в этой массе сухари и сложить их в высокую форму, переслаивая ягодами. Готовую форму залить оставшимся соком и поставить на несколько часов в холодное место. Перед подачей на стол форму окунуть в горячую воду, а содержимое выложить на блюдо и облить ванильным кремом.

Дыня, начиненная черешней

Состав: дыня — 1 шт., черешня — 2 стакана, сахар — 2 ст. ложки.

Маленькую дыню разрезать пополам, удалить из нее мякоть и семена. Извлеченную мякоть мелко порезать и смешать с черешней, из которой предварительно удалить косточки. Все еще раз мелко порубить, можно посыпать сахарным песком. Приготовленной массой наполнить обе половинки дыни. Перед подачей к столу охладить.

Пикантные сливы в коньяке

Состав: свежие сливы-венгерки — 1 кг, вода — 0,3 л, коньяк — 0,3 л, красный винный уксус — 5–6 ст. ложек, соль — 1 щепотка, сахар — 250 г, корица — 1 палочка, свежий эстрагон — 2 веточки или сухой эстрагон — 1 ч. ложка, чеснок — 1 зубчик.

Сливы вымыть, надрезать с одной стороны, удалить косточки.

Из указанных компонентов сварить сироп. Положить сливы и варить в сиропе на медленном огне около 15 минут при температуре 75 °С.

Паштет со сливами

Состав: овсяные хлопья «Геркулес» — 50 г, слива — 400 г, орехи — 2–3 ст. ложки, молотая корица.

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Репа тушеная, с яблоками и изюмом

Состав: репа — 150 г, оливковое масло — 20 г, яблоки — 4 шт., изюм — 2 ст. ложки.

Репу очистить, мелко нарезать и потушить в оливковом масле до полуготовности. Добавить нарезанные ломтиками свежие яблоки, изюм, сахар по вкусу и довести до готовности.

Пудинг из ревеня

Состав: ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, белки — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную оливковым маслом и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с фруктовым соком.

Шарики лимонно-морковные

Состав: тертая морковь — 1 кг, сахар — 800 г, тертая цедра или сок одного лимона, сахарная пудра для обкатки.

Очистить морковь, натереть на мелкой терке, добавить к ней сахар, тертую цедру и лимонный сок и тушить на умеренном огне, помешивая, под крышкой примерно 15–20 минут.

Снять крышку и тушить морковь до полного испарения сока. Когда масса станет густой и клейкой, снять ее с огня и охладить.

Сформовать шарики из чуть теплой массы величиной в грецкий орех и обкатать в сахарной пудре. Подсушить шарики в теплой духовке.

Суп апельсиновый с тыквой и орехами

Состав: апельсины — 2 шт., тыква — 300 г, миндальные орехи — 20 шт., мед — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.

Тыкву очистить и натереть на крупной терке. Орехи очистить от скорлупы, обдать кипятком, снять коричневую пленку, а ядра потолочь. Апельсины с цедрой нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, залить кипящей водой и кипятить 5 минут. Охладить и добавить мед.

Приготовление снежков. 2 яичных белка взбить с 50 г сахара в крутую пену. Эту массу чайной ложкой опускать в воду, доведенную до кипения, варить 3–4 минуты в горячей, но не кипящей воде.

Суп из абрикосов и яблок

Состав: абрикосы свежие — 500 г, яблоки — 500 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, картофельная мука — 2 ч. ложки, вода — 5 стаканов.

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с двумя стаканами воды до мягкости, затем протереть через сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь; как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты. Суп подать охлажденным. Отдельно можно подать сметану. Свежие абрикосы можно заменить курагой.

Суп из яблок и чернослива со свеклой

Состав: яблоки — 2 шт., свекла (маленькая) — 1 шт., чернослив — 20 шт., сахар — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.

Промытый чернослив залить двумя стаканами воды, проварить 3 минуты, отвар слить, из чернослива удалить косточки. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, очистки залить водой и отварить до мягкости. В горячий процеженный яблочный отвар добавить отвар из чернослива, чернослив, нарезанные дольками яблоки, сахар, натертую на

крупной терке свеклу и довести смесь до кипения.

Суп из свежих яблок с рисом

Состав: яблоки — 500–600 г, рис — 3–4 ст. ложки, сахарный песок — 3–4 ст. ложки, лимонная кислота — 1–2 г, корица — 0,5 ч. ложки, простокваша — 2–3 ст. ложки.

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевины и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить простоквашу.

Яблочный суп с сухарями

Состав: яблоки — 500 г, ржаные сухари — 50 г, молоко — 1 л, оливковое масло — 0,5 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка, молотая корица — 1 ч. ложка, соль.

Молотые сухари растереть с сахаром, перемешать с корицей и, залив горячим молоком, довести до кипения, после чего заправить оливковым маслом, слегка посолить. Дольки яблок положить в тарелки и залить подготовленной жидкостью.

Суп яблочно-тыквенный

Состав: яблоки — 2 шт., тыква — 300 г, мед — 3 ч. ложки, вода — 4 стакана.

Яблоки очистить от кожицы и семенной части, нарезать кубиками, очищенную тыкву натереть на терке. Очистки от яблок залить водой и варить до мягкости. В горячий процеженный отвар добавить подготовленные яблоки, тыкву и мед.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: яблоки — 2 шт., шиповник сушеный — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, корица, сухарики — 50 г, вода — 500 г.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5

минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить Сухарики подать к супу.

Суп из яблок с виноградным соком

Состав: яблоки — 6 шт., вода — 1 л, мука — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, виноградный сок — 0,5 л, корица, лимонная цедра с половины лимона, сухарики.

Яблоки очистить и варить до мягкости в воде с корицей и лимонной цедрой. Процедить. Заправить мукой с горячим оливковым маслом. Развести виноградным соком. Добавить сахар и протертые яблоки, прокипятить. Отдельно подать сухарики.

Суп из вишен с рисом

Состав: вишня — 300 г, рис — 4–5 ст. ложек, сахар — 0,5 стакана.

Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни.

Суп из клюквы и яблок

Состав: клюква — 300 г, яблоки — 500 г, картофельная мука — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан.

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить пятью стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить сквозь марлю; затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить сахар, яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку. Суп подать охлажденным. Можно добавить сметану.

Суп из смородины и персиков

Состав: смородина (красная или черная) — 300 г, персики — 500 г, картофельная мука — 1 ст. ложка, сахар — 1 стакан.

Приготовляют этот суп так же, как и суп из клюквы и яблок. Из персиков, прежде чем их нарезать на дольки, удалить косточки.

Суп из ревеня, яблок и клубники

Состав: свежий ревень — 50 г, яблоки — 50 г, клубника — 100 г, сахарный песок — 40 г, крахмал — 70 г, клубника, рассыпчатый рис, простокваша.

Ревень очистить от кожицы и нарезать, из яблок удалить семена и отварить в воде с сахаром. Часть подготовленной клубники протереть, положить в суп при заправке крахмалом и довести до кипения. При подаче в тарелку добавить целые ягоды клубники, рассыпчатый рис, простоквашу.

Суп «Минутка»

Состав: слива — 500 г, сок и цедра с одного лимона, сахар — 40 г, крахмал — 25 г, крекер.

Сливы без косточек варить в течение 10 минут в 1,25 л воды с сахаром и цедрой лимона. Крахмал развести в двух столовых ложках воды, положить в суп и прокипятить 1–2 минуты. Добавить лимонный сок, охладить. Подавая, в тарелки насыпать крошки крекера.

Суп свекольно-сливовый

Состав: слива свежая — 20 шт., свекла (мелкая) — 2 шт., вода — 4 стакана, сахарный песок — 2 ст. ложки.

Сырую свеклу натереть на крупной терке, добавить половинки слив без косточек, сахар, залить смесь горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 10–15 минут.

Суп морковно-яблочный

Состав: яблоки — 2 шт., морковь — 3 шт., мед — 1 ст. ложка, вода — 4 стакана.

В горячий процеженный отвар, приготовленный из кожицы и сердцевины яблок, добавить натертую сырую морковь, мед и кусочки яблок.

Гороховый суп с курагой

Состав: горох — 0,5 стакана, вода — 2 л, курага — 200 г, сахар — 4 ст. ложки.

Заранее замоченный горох промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Затем добавить курагу, сахар и отварить

до тех пор, пока курага не станет мягкой. Подать холодным.

Суп из овсянки с черносливом

Состав: овсянка — 0,5 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложки, чернослив — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана.

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить оливковое масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку оливкового масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Суп из толокна с яблоками

Состав: толокно — 2 ст. ложки, яблоки — 1 кг, мед — 2 ст. ложки, вода — 1,5 л, корица (на кончике ножа), простокваша — 0,5 стакана, соль.

Очищенные яблоки нарезать кубиками. Отходы яблок (кожицу, семенную коробку) залить водой, проварить 4–5 минут и отвар процедить. Толокно развести частью холодного яблочного отвара, тщательно перемешать, чтобы не было комочков, довести смесь до кипения и охладить. Оставшийся яблочный отвар смешать с подготовленным толокном, добавить мед, соль, корицу.

В тарелку положить нарезанные кубиками яблоки, залить подготовленной смесью и добавить простоквашу

Салат из моркови с апельсином

Состав: морковь — 500 г, апельсин — 2 шт., соль, сахарная пудра — 1 ст. ложка, лимон.

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Морковный салат с йогуртом

Состав: морковь — 200 г, яблоки — 100 г, бананы — 70 г, сахар — 50 г, грецкие орехи — 30 г, йогурт — 200 мл, лимонный сок.

Очищенную морковь натереть, перемешать с очищенными и нарезанными яблоками, нарезанными кусочками бананами,

крупно рубленными грецкими орехами. По вкусу добавить сахар и подкислить лимонным соком.

Перемешать с йогуртом и подать к хлебу с маслом.

Морковь с медом

Состав: морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, орехи — 2 ст. ложки, сироп шиповника — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

Салат из сырой моркови с медом и орехами

Состав: морковь — 300 г, мед — 2–3 ст. ложки, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими или миндалем).

Салат из моркови с яблоками

Состав: морковь — 300 г, яблоки — 300 г, лимон — 2 шт., соль, сахар — 50 г.

Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол.

Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.

Салат из репы с медом

Состав: репа — 2–3 шт., смородина или клюква — 0,5 стакана, мед, укроп или тмин.

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

Салат из тыквы

Состав: тыква, яблоки, лимонный сок, мед или сахар, тертая цедра, тертые орехи.

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертые орехи.

Салат из тыквы, яблок и дыни

Состав: тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

Салат из тыквы с медом

Состав: тыква — 300 г, репа — 1 шт., яблоки — 2 шт., мед — 3–4 ст. ложки.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевины, репу нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

Салат из грейпфрутов

Состав: грейпфруты — 2 шт., апельсины — 2 шт., яйцо (белок) — 1 шт., сахар — 1 ч. ложка, сахарная пудра.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

Состав: апельсины — 2 шт., бананы — 2 шт., небольшая дыня — 1 шт., мед — 2 ст. ложки, кислый сок — 2 ст. ложки, толченые орехи — 2 ст. ложки, простокваша.

Фрукты очистить. Апельсины и бананы нарезать кружочками, а дыню четырехугольными ломтиками и вперемежку сложить на блюдо (по кругу или прямыми рядами). Залить смесью меда с соком, посыпать толчеными орехами, при желании добавить простоквашу.

Салат «Оранж»

Состав: апельсины — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахарный песок — 60 г, вино — 60 г, апельсиновая цедра — 20 г, вода — 30 г.

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду

прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом.

Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

Салат из лимонов и яблок

Состав: лимоны — 2 шт., яблоки — 4 шт., сахар — 150 г.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Салат из яблок с изюмом

Состав: яблоки — 3 шт., изюм — 1 горсть, сахар — 2 ст. ложки, лимон — 1 шт., грецкие орехи — 1 горсть.

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, простокваша — 150 г.

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Салат «Любимый»

Состав: дыня — 100 г, груши — 100 г, сливы или абрикосы — 100 г, сахар — 20 г, варенье без косточек — 2 ст. ложки.

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем.

Подливку для салата можно приготовить из спелых абрикосов или свежей клубники. Для этого абрикосы или клубнику следует протереть через сито и соединить с сахаром. Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные

фрукты.

Салат праздничный в корзине

Состав: спелая желтая дыня — 300 г, спелый арбуз — 300 г, черный виноград — 1 гроздь, грецкие орехи — 100 г, лимон — 1 шт., сахарная пудра — 100 г, коньяк — 100 г.

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Салат «Цветущий сад»

Состав: сливы — 100 г, яблоки — 75 г, груши — 75 г, орехи — 30 г, сахарная пудра, простокваша — 50 г, сироп — 30 г.

Из слив вынуть косточки и нарезать дольками, яблоки и груши нарезать ломтиками, все перемешать, полить клубничным сиропом и выложить в креманку, сверху полить простоквашей с сахарной пудрой, посыпать тертыми орехами.

Салат из ежевики

Состав: ежевика — 2 стакана, крыжовник или виноград — 1 стакан, сливы или чернослив — 1 стакан, кислое яблоко — 1 шт., дыня — 2–3 ломтика, красная смородина — 1 стакан, ягодный сироп — 1 стакан.

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

Салат из черешни и вишни

Состав: черешня — 1 стакан, вишня — 1 стакан, ром — 1 ч. ложка, растертые орехи — 0,5 стакана, простокваша — 0,5 стакана, сахарная пудра — 1–2 ст. ложки.

Черешню и вишню вымыть, удалить косточки, переложить в тарелку (или в салатник), сбрызнуть ромом, посыпать орехами,

залить простоквашей, в которых предварительно размешать сахар; массу перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.

Салат из клубники

Состав: клубника — 500 г, сахарная пудра — 0,5 стакана, простокваша — 1 стакан.

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кусочками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить простоквашей и перемешать.

Салат из рябины

Состав: рябина — 2,5 стакана, сахар, свекла или репа — 1 шт., сельдерей — 0,5 шт., брюква — 1 ломтик, простокваша — 0,5 стакана.

Спелые, мягкие, неиспорченные ягоды рябины промыть, дать стечь воде, размять, добавить натертые на мелкой терке овощи и сахар, подержать 1 час в прохладном месте, чтобы сахар растаял. Для смягчения вкуса рябины ее можно ошпарить кипятком, добавить простоквашу.

Салат из крыжовника

Состав: спелый крыжовник — 3 стакана, сахарная пудра — 0,5 стакана, малиновый сироп — 1–2 ч. ложки, простокваша — 1 стакан, растертые орехи — 1–2 ст. ложки.

Мытый крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и простоквашей; массу перемешать. Сверху салат посыпать орехами и перед подачей на стол охладить.

Салат из черной смородины и моркови

Состав: морковь — 2 шт., черная смородина — 0,5 стакана, зелень петрушки — 1 ст. ложка, простокваша — 1–2 ст. ложки, соль.

Морковь, лучше каротель, натереть на крупной терке, добавить полстакана очищенной от плодоножек черной смородины, немного зелени петрушки, посолить, заправить простоквашей.

Салат из красной смородины

Состав: красная или белая смородина — 2–3 стакана, сахар — 2–3 ст. ложки, простокваша — 0,5 стакана, очищенные орехи — 2–3 ст. ложки.

Промытую смородину снять с веточек, смешать с сахаром, положить в миску, залить простоквашей и посыпать толчеными орехами.

Салат из черники

Состав: черника — 500 г, ром — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 0,5 стакана, простокваша — 0,7 стакана.

Чернику перебрать, вымыть, сбрызнуть ромом, посыпать сахаром. Массу перемешать, залить простоквашей и снова перемешать. Вместо рома можно использовать лимонный сок.

Соусы

Хрен с болгарским сладким перцем

Состав: перец сладкий — 200 г, хрен 100 г, чеснок — 50 г, сахарный песок — 1 ст. ложка, сок лимонный — 50 г.

Хрен вымыть, очистить и дважды пропустить через мясорубку. Перец сладкий (красного цвета) вымыть, удалить семена и также пропустить через мясорубку. Чеснок очистить и растолочь. Смешать все подготовленные овощи, добавив сахарный песок и заправив лимонным соком.

Хрен с крыжовником

Состав: хрен — 250 г, крыжовник — 250 г, сахарный песок — 100 г., вода — 100 г.

Крыжовник вымыть и пропустить через мясорубку. Хрен вымыть, очистить и натереть на терке. Смешать хрен и крыжовник, добавить воду и сахарный песок, уложить в банку, накрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Хрен с морковью

Состав: хрен — 250 г, морковь — 250 г, уксус фруктовый — 50 г, соль — 5 г, вода — 100 г.

Хрен и морковь промыть, очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Добавить воду, соль, уксус, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник.

Хрен со свеклой и яблоками

Состав: хрен — 1 часть, свекла — 1 часть, яблоки — 1 часть.

Хрен промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Свеклу вымыть, отварить в кожуре, очистить, натереть на мелкой терке. Сырые яблоки натереть на терке. Все смешать, можно добавить по вкусу соль. Подавать как приправу к мясу и рыбе.

Хрен со свеклой и чесноком

Состав: хрен — 250 г, свекла столовая — 250 г, чеснок — 50 г, уксус фруктовый — 50 г, вода — 200 г, соль — 5 г.

Хрен промыть, очистить и натереть на терке. Свеклу

отварить, очистить от кожуры и тоже натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и растолочь. Все смешать, добавить кипяченую охлажденную воду, соль и уксус. Уложить в банку, закрыть крышкой, поставить в холодильник на хранение.

Хрен с облепиховым соком

Состав: хрен — 250 г, облепиховый сок — 250 г, сахарный песок — 100 г, вода — 100 г.

Очищенный хрен натереть на терке. Смешать с облепиховым соком, сахарным песком и водой.

Хрен с черной смородиной

Состав: хрен — 250 г, ягоды черной смородины — 500 г, сахарный песок — 200 г, соль по вкусу.

Хрен промыть, очистить, натереть на мелкой терке. Спелые ягоды черной смородины провернуть на мясорубке или взбить миксером, добавить сахарный песок. Смешать подготовленные хрен и ягоды, разложить в маленькие баночки. Хранить в холодильнике.

Хрен с соком красной смородины

Состав: хрен — 500 г, сок красной смородины — 500 г, сахарный песок — 100 г.

Хрен промыть, очистить, натереть на терке. Добавить сок красной смородины и сахарный песок, перемешать, уложить в банку, закрыть крышкой и поставить на хранение в холодильник. Эту приправу можно готовить и без сахара.

Хрен со сливами

Состав: хрен — 250 г, сливы — 250 г, сахарный песок — 100 г, соль — 5 г, вода 100 г.

Хрен вымыть, очистить от кожицы, натереть на терке. Сливы вымыть, освободить от косточек и протереть через сито. Смешать с хреном, добавить воду, соль и сахарный песок. Хранить в закрытой банке в холодильнике.

Хрен с зеленью укропа

Состав: хрен — 100 г, укроп, зелень — 100 г, сахарный песок —

1 ст. ложка, вода — 100 г.

Хрен вымыть, очистить, натереть на терке или дважды пропустить через мясорубку. Зелень укропа вымыть, отжать, мелко нарезать, перемешать с измельченным хреном, добавив сахарный песок и воду. Хранить в холодильнике. Перед подачей на стол смешать со сметаной или кефиром.

Хрен столовый

Состав: хрен — 500 г, сахарный носок — 30 г, уксус фруктовый — 50 г, вода — 200 г, соль — 5 г.

Корни хрена промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить кипяченую воду, соль, сахарный песок и уксус, размешать и уложить и чистую банку. Накрыть крышкой и поместить в холодильник для хранения.

Если полученный продукт покажется суховатым, добавить кипяченой воды, доведя приправу до нужной консистенции.

Соус из свежих ягод

Состав: свежие ягоды — 350 г, вода — 900 г, сахарный песок — 150 г, картофельный крахмал — 30 г.

Свежие клубнику или малину перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду, нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим к кашам.

Брусничный сладкий соус

Состав: брусника — 500 г, вода — 1 л, сахарный песок — 250 г, картофельный крахмал — 10 г, корица, вино — 100 г.

Промытую бруснику залить холодной водой и варить до мягкости, после чего воду слить, а бруснику протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, добавить сахарный песок, корицу, вино и кипятить 5–7 минут. Затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагреть до кипения.

Брусничный соус подается к индейке, курице, цыплятам.

Напитки

Чай по-японски

Состав: чай — 25 г, вода — 1 л.

Приготовленные листики чая растереть в ступе в порошок и засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить водой, нагретой до 60–65 °С. Подавать в маленьких фарфоровых чашечках.

Чай по-китайски

Состав: чай — 5 г, вода — 200 г.

В чистый и ополоснутый горячей водой фарфоровый чайник засыпать чай, залить его полностью кипятком и через 3–5 минут подавать в фарфоровых пиалах.

Чай по-узбекски 1

Состав: зеленый чай — 25 г, вода — 1 л, Листья сухого зеленого чая засыпать в прогретый фарфоровый чайник, залить на треть кипятка и поставить в открытую духовку. Потом налить в чайник кипяток до половины чайника, накрыть его плотной тканью. Через 3 минуты ошпарить чайник кипятком, долить его до 2/3 чайника и дать постоять еще 3 минуты и уже только тогда долить кипятком доверху. Разлить чай в фарфоровые пиалы.

Чай по-узбекски 2

Состав: черный чай — 25 г, перец — 10 шт., вода — 1 л,

Приготовить чай, как обычный черный. Перед подачей на стол добавить в напиток перец горошком, раздавленный в ступе.

Чай по-узбекски 3

Состав: черный чай — 25 г, перец — 10 шт., мед — 100 г, вода — 1 л.

В чистый и прогретый кипятком фарфоровый чайник положить черный чай, перец горошком, раздавленный в ступе, мед. Дать настояться и разлить в фарфоровые пиалы.

Чай по-кубински

Состав: чай — 20 г, гвоздика — 0,5 г, вода — 300 г, сок грейпфрута — 100 г, сок апельсина — 100 г, ананас — 120 г, сахарный песок — 50 г.

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Чай «венгерский»

Состав: чай — 6 г, вода — 200 г, лимон — 0,25 шт., ром — 20 г, сахарный песок — 10 г, минеральная вода — 150 г.

Заварить крепкий чай, положить туда лимон, сахарный песок, налить ром, размешать и охладить. Процедить, перелить в бутылку и добавить сильногазированную минеральную воду (типа «Нарзан»). Пока не вышел газ, плотно закупорить. Хранить на холоде.

Холодный чай с лимоном

Состав: чай — 50 г, кипяток — 1 л, лимон.

Накрыть свежезаваренный чай крышкой и дать постоять на столе 10 минут, после чего сразу слить, чтобы чай не разварился и настой не имел терпкого вкуса. Слегка остудить, разлить в высокие фужеры, положить в каждый по кусочку лимона без цедры и зерен, поставить в морозильник. Подавать очень холодным.

«Чайный лимонад»

Состав: фруктовый сироп, мед, горячий чай.

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить крепкий горячий чай. Подать с ломтиком лимона или апельсина.

Русский горячий пунш

Состав: лимонный сок — 20 г, ванильный сироп — 20 г, горячий крепкий чай — 110 г, корица и гвоздика по вкусу, ломтик лимона — 15 г.

Все компоненты перемешать, дать ему настояться 10 минут и

разлить в чашки.

Восточный пунш

Состав: лимонный сок — 20 г, мед — 20 г, апельсиновый сироп — 10 г, горячий крепкий чай — 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин — 15 г.

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Лимонный пунш

Состав: лимонный сок — 20 г, лимонный сироп — 20 г, ванильный сироп — 10 г, горячий крепкий чай — 100 г, лимон — 15 г.

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Крюшон

Состав: клубника, малина, абрикосы — по 350 г, апельсины — 3 шт., мед, крепкий свежезаваренный чай — 1 л, нарзан — 3 бутылки.

Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожицы и косточек и нарезанные кружочками, залить медом и поставить на 1 сутки на лед в крюшонницу. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным чаем и нарзаном. Перемешать и подавать с кусочками льда.

Йогурт с ананасом

Состав: йогурт — 2 стакана, ананасный сок — 0,5 банки.

Перемешать все компоненты и охладить.

Моравский горячий напиток

Состав: ежевичный сироп — 40 г, лимонный сироп — 30 г, мед — 30 г, вода — 100 г, лимон — 15 г.

В подогретый стакан или чашку налить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, горячую воду (кипяченую) и хорошо размешать. Напиток подать с ломтиком лимона.

Хлебный квас

Состав: ржаной хлеб — 1 кг, дрожжи — 25 г, сахарный песок — 200 г, мята — 20 г, изюм — 50 г.

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поместить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения. Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.